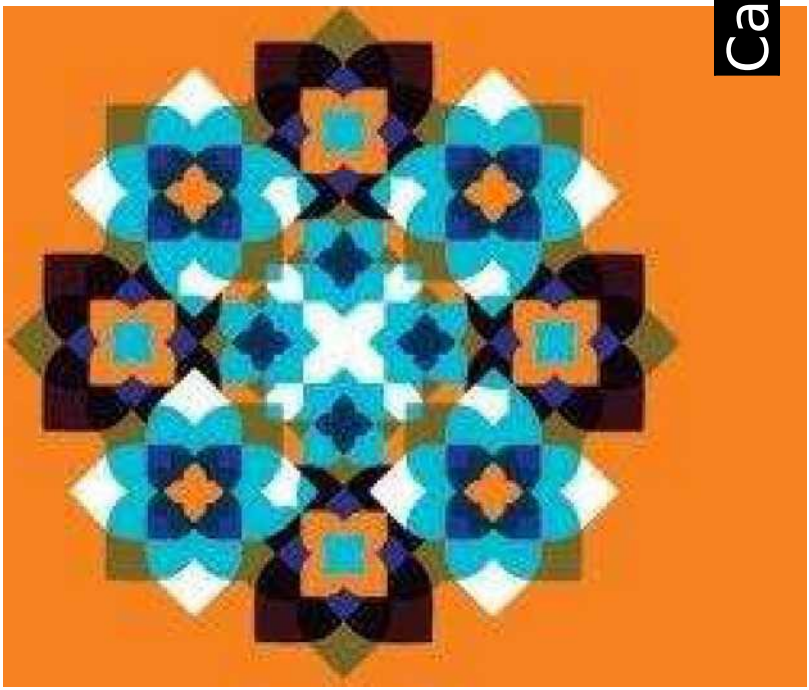
A deveni o persoană

untilp^hötmpeut

Carl R.



T
R
.

PSIhöLDGIE PSI
HOT £RAPI E

CARL ROGERS

A deveni o persoană

Perspectiva unui psihoterapeut

Traducere din limba engleză de
Anacaona Mîndrilă-Sonetto

Cuvânt înainte de
Florentina Palada

EDITURA TREI

2008

Editori:
SILVIU DRAGOMIR
VASILE DEM. ZAMFIRESCU

Director editorial:
MAGDALENA MĂRCULESCU

Coperta:
FABER STUDIO (S. Olteanu, A. Rădulescu, D. Dumbrăvician)

Lector:
FLORENTINA PALADA

Dtp:
MARIAN CONSTANTIN

Corectură:
SÎNZ1ANA DOMAN

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României ROGERS, CARL R.
A deveni o persoană: perspectiva unui psihoterapeut / Cari R. Roger ; trad.: Anacaona Mîndrilă-Sonetto; cuv. înainte: Florentina Palada. – Bucureşti: Editura Trei, 2008
Bibliogr.
ISBN 978-973-7O7-244-3

I. Mîndrilă-Sonetto, Anacaona (trad.)
H. Palada, Florentina (pref.)

159.923.2

Această carte a fost tradusă după: ON BECOMING A PERSON, de Cari R. Rogers, Mariner Books, Houghton Mifflin Company

Copyright © 1961 by Cari R. Rogers
Copyright © renewed 1984 by Cari R. Rogers, M.D. and Natalie Rogers
Introduction copyright © 1995 by Peter D. Cramer, M.D.
Copyright © Editura Trei, 2008, pentru ediţia în limba română

C.P. 27-0490, Bucureşti TeL/Fax: +4 021300 60 90 e-mail: comenzi@edituratrei.ro www.edituratrei.ro

ISBN 978-973-707-244-3

Cuprins

9 Prefaţă la ediţia în limba romană
13 Introducere
23 Pentru cititor

PARTEA ÎNTÂI Personal vorbind

33 „Ăsta sunt eu”
33 Evoluţia gândirii mele profesionale şi a filosofiei
36 personale Primii mei ani de viaţă
38 Colegiul şi educaţia ulterioară
40 Am devenit psiholog
42 Anii de la Rochester
45 Psiholog sau...?
46 Copiii mei
47 Anii de la Universitatea Ohio
48 Anii recenţi
50 Câteva învăţături semnificative

PARTEA A DOUA Cum pot să te ajut?

69 Câteva ipoteze privind facilitarea creşterii
70 personale O ipoteză generală
72 Relaţia
74 Motivaţia pentru schimbare
75 Rezultatele
76 O ipoteză de ansamblu privind relaţiile
77 umane Concluzie
79 Caracteristicile unei relaţii de ajutorare
81 întrebarea
81 Răspunsurile date de cercetare
82 Studii despre atitudini
86 Relaţii „fabricate”

6 89 Două studii recente
93 Câteva comentarii
93 Cum pot să creez o relaţie de ajutorare?
102 Concluzie
106 Ce ştim despre psihoterapie – obiectiv şi subiectiv
107 Cunoştinţe obiective
111 Dinamica schimbării
112 Procesul
113 Rezultatele terapiei
115 Imaginea subiectivă
115 Experienţa terapeutului
117 Experienţa clientului

PARTEA A TREIA Procesul devenirii persoanei

123 Câteva direcţii evidente în terapie
127 Trăirea sinelui potenţial
132 Trăirea deplină a experienţei unei relaţii de
140 afecţiune Simpatia faţă de sine
145 Descoperirea faptului că miezul personalităţii
160 este pozitiv A fi una cu propriul organism, una
164 cu propria experienţă Comentariu de încheiere
165 Ce înseamnă să devii persoană
167 Procesul devenirii
175 Persoana care rezultă
188 O concepţie despre psihoterapie ca proces
189 Enigma procesului
197 Şapte stadii ale procesului
198 Al doilea stadiu al procesului

PARTEA A PATRA 0 filosofie a persoanelor

237 „A fi acel sine care eşti cu adevărat”. Concepţia unui terapeut despre ţelurile personale
242 Direcţii adoptate de clienţi
257 Implicaţii sociale

259 Rezumat
261 Trimiteri bibliografice
262 Concepţia unui terapeut despre viaţa bună: persoana deplin funcţională
267 Caracteristicile procesului
274 Câteva implicaţii

PARTEA A CINCEA Obţinerea faptelor concrete: locul cercetării în psihoterapie

283 Persoane sau ştiinţă? O întrebare filosofică
284 Introducere
286 Esenţa terapiei prin prisma experienţei pe care o constituie
291 Esenţa terapiei din perspectiva ştiinţei
296 Câteva probleme
304 O concepţie modificată despre ştiinţă
314 O nouă integrare
317 Modificările personalităţii în psihoterapie
338 Trimiteri bibliografice
340 Terapia centrată pe client în contextul său de cercetare*
346 Câteva studii ilustrative
370 Unele cercetări curente
373 Semnificaţia cercetării pentru viitor
375 Trimiteri bibliografice

PARTEA A ŞASEA Ca re sunt implicaţiile pentru viaţă?

381 Reflecţii personale despre predare şi învăţare
388 învăţarea semnificativă – în terapie şi în educaţie
389 învăţarea semnificativă în psihoterapie
390 învăţarea semnificativă în educaţie

H «91 <_ 'ond iţii le învăţării în psihoterapie Procesul de
<95 învăţare în terapie Implicaţii pentru educaţie
397 Câteva chestiuni de încheiere Trimiteri
406 bibliografice învăţarea centrată pe student aşa
410 cum a trăit-o un participant Abordarea
411 nestructurată încurajarea gândirii Importanţa
415 acceptării O nouă metodologie
417 Implicaţiile terapiei centrate pe client în viaţa de
420 familie Abordarea eşecurilor de comunicare – între
424 persoane şi între grupuri
432
451

462 O formulare provizorie a unei legi generale privind relaţiile interpersonale
473 Trimiteri bibliografice Spre o teorie a creativităţii
474

PARTEA A ŞAPTEA Ştiinţele comportamentale şi persoana

495 Puterea tot mai mare a ştiinţelor
498 comportamentale
519 Cunoştinţele ştiinţelor comportamentale
522 Trimiteri bibliografice
546 Locul individului în noua lume a ştiinţelor
549 comportamentale
549 Trimiteri bibliografice
561 Anexă
Bibliografie cronologică

Prefaţă la ediţia în limba romană

Apariţia în România a primei traduceri a unei cărţi a lui Cari R. Rogers e un eveniment. Când spun că e un eveniment realizez că e prea puţin, că nu cuprinde toată importanţa lui. Să nu ai cărţi ale lui Rogers în limba română e ca şi cum nu ai avea traduceri ale altor întemeietori de şcoli, ca S. Freud, C.G. Jung sau A. Adler.

Ideile lui Carl R. Rogers au contribuit la dezvoltarea psihologiei şi psihoterapie! în aceeaşi măsură.

La mijlocul secolului trecut, ele au stat la baza dezvoltării psihologiei umaniste şi apoi au avut un impact enorm şi s-au răspândit asupra unor domenii mai largi ce cuprind relaţiile interpersonale, viaţa politică, educaţia. Aria de răspândire a ideilor sale a devenit atât de mare, încât denumirea metodei în ultimii ani a ajuns „Abordarea centrată pe persoană" atunci când se referă la alte domenii de aplicare decât psihoterapia, domenii precum educaţia, managementul organizaţiilor, conflicte internaţionale de natură politică, etnică sau religioasă.

în 1956, C. R. Rogers a primit Premiul pentru contribuţii ştiinţifice remarcabile acordat de Asociaţia Americană de Psihologie, iar în 1972 pentru contribuţii profesionale.

în 1987, C. R. Rogers a fost propus pentru Premiul Nobel pentru Pace însă a încetat din viaţă la scurt timp după aceea.

Ca şcoală psihoterapeutică, psihoterapia centrată pe persoană s-a răspândit pe toate continentele, existând terapeuţi şi asociaţii profesionale din Argentina şi Mexic până în Japonia şi io Australia. Este prezentă, bineînţeles, în toate statele Uniunii Europene şi de aproape un deceniu şi la noi.

Succesul enorm al acestei cărţi se datorează faptului că se adresează nu doar specialiştilor, ci fiecărei persoane puse în faţa întrebării: Cine sunt eu? Cum sunt eu? Care sunt ţelurile mele în viaţă? Şi cât de aproape sau cât de departe sunt în

acest moment al vieţii mele faţă de ele. Cu mine oare ce se întâmplă? Sunt eu aşa cum mi-aş dori să fiu? Trăiesc eu într-un mod care mă mulţumeşte profund şi mă reprezintă cu adevărat?

Cartea te invită la o călătorie (ca să folosesc o metaforă a lui Rogers) pe drumurile mai lungi sau mai scurte, mai grele sau mai uşoare pe care unele persoane, şi, destul de des autorul însuşi, au mers, explorându-se pe sine în strădania de a ajunge cât mai aproape de cel ce fiecare este cu adevărat. La momentul apariţiei cărţii, să vorbeşti despre trăirile tale ca terapeut era un act de mare curaj pe care Rogers şi l-a asumat.

E vorba de procesul devenirii ca persoană, în care începi să te depărtezi de împlinirea aşteptărilor altora, să te asculţi pe tine, să te accepţi aşa cum eşti, să ai încredere tot mai mare în organismul tău, să înţelegi cum arată lumea ta interioară şi apoi să-ţi dai voie să-l înţelegi pe celălalt fără să vii imediat cu o judecată sau o evaluare. Să fii deschis la experienţe noi, să ajungi protagonistul şi observatorul procesului vieţii tale.

în terapia centrată pe persoană se construieşte o relaţie terapeutică în care terapeutul te însoţeşte cu căldură, acceptare necondiţionată şi înţelegere empatică, condiţii care fac posibilă călătoria pe drumurile pe care persoana le alege, pentru că ea ştie cel mai bine unde e suferinţa şi de ce are nevoie.

Rogers a evidenţiat rolul relaţiei terapeutice în procesul schimbării personalităţii. Când un terapeut reuşeşte să asigure condiţiile necesare, să fie deschis şi autentic, atunci se creează 11 mediul în care procesul schimbării poate avea loc.

Rogers a îmbinat subiectivitatea şi unicitatea întâlnirii din cabinet cu obiectivitatea şi rigoarea ştiinţifică, fiind primul terapeut care a înregistrat şedinţele de terapie pentru a-şi verifica ipotezele lansate şi pentru a cerceta care sunt elementele care îl ajută pe client în relaţia terapeutică, ce duce la schimbare. A

ascultat şi analizat mii de ore de înregistrări pentru a-şi susţine ştiinţific ideile.

Propune o abordare profund umanistă, care valorizează individualitatea şi potenţialul fiecărei persoane şi creativitatea sa. Şi are încredere că fiecare poate să devină persoana care este cu adevărat!

în România, abordarea centrată pe persoană e prezentată în programele universitare ale facultăţilor de profil şi, astfel, cunoscută specialiştilor în psihologie, psihopedagogie, asistenţă socială, fără însă a fi existat până acum cărţi în limba română.

Din 1999, în România, ca urmare a unor contacte stabilite de dna Ileana Botezat-Antonescu din partea Federaţiei Române de Psihoterapie, în cadrul Asociaţiei Europene de Psihoterapie, cu alte asociaţii membre, a început un program de formare în Psihoterapie centrată pe persoană organizat de OEGWG (Asociaţia de Psihoterapie Centrări pe client din Austria) cu formatori acreditaţi.

în 1992, grupul de la Bucureşti constituie Asociaţia Română de Psihoterapie Centrată pe Persoană, care promovează şi lucrează în maniera centrată pe persoană. Din 2006, devine instituţie acreditată în organizarea de cursuri de formare în psihoterapie centrată pe persoană, mărind numărul terapeuţilor rogersieni. Astfel, ideile, conceptele şi abordarea lui Rogers prind rădăcini din ce în ce mai adânci şi în România.

Introducere

Publicarea în anul 1961 a lucrării *On Becoming a Person* [A *deveni o persoană]* i-a adus lui Cari Rogers o neaşteptată recunoaştere pe tot cuprinsul Statelor Unite. Cercetător şi clinician, Rogers crezuse că se adresează psihoterapeuţilor, şi abia ulterior a descoperit că „scrie pentru *oameni* – asistente medicale, femei casnice, oameni din lumea afacerilor, preoţi, pastori, profesori, tineret". Cartea s-a vândut în milioane de exemplare, într-o vreme când un milion era o cifră rar întâlnită în lumea editorială, î n deceniul ce a urmat, Rogers a fost psihologul Americii, având toate şansele de a fi consultat de presă în privinţa oricărei chestiuni ce implică psihicul, de la creativitate şi cunoaştere de sine până la caracterul naţional.

Anumite idei promovate de Rogers au ajuns să fie acceptate la o scară atât de largă, încât ne vine greu să ne amintim cât de noi, chiar revoluţionare, au fost la vremea respectivă. Psihanaliza freudiană, modelul dominant al psihicului la jumătatea secolului al XX-lea, susţinea că pulsiunile umane – sexualitatea şi agresivitatea – sunt inerent egoiste şi ţinute în frâu, cu anumite costuri şi cu greutate, de către forţele culturii. în modelul freudian, vindecarea se obţinea printr-o relaţie care-l f rustra pe pacient, dând naştere angoasei necesare pentru ca pacientul să accepte adevărurile incomode revelate de analist. Rogers însă credea că oamenii au nevoie de o relaţie în care să fie acceptaţi. Abilităţile folosite de terapeutul rogersian sunt empatia – termen care în vremea lui Freud descria cu precă- 14 dere sentimentele cu care un observator investeşte o operă de artă – şi „atitudinea pozitivă necondiţionată". Rogers şi-a exprimat ipoteza centrală într-o frază: „Dacă pot oferi un anumit tip de relaţie, cealaltă persoană va descoperi în sine capacitatea de a folosi acea relaţie în scopul creşterii şi se va produce schimbarea şi dezvoltarea

personală”. Prin creştere, Rogers înţelegea înaintarea în direcţia stimei de sine, a flexibilităţii şi a respectului faţă de sine şi de ceilalţi. Pentru Rogers, omul este „incorigibil socializat în dorinţele sale”. Sau, cum a formulat el chestiunea în repetate rânduri, când omul este pe deplin om, merită încredere.

în clasificarea lui Isaiah Berlin, Rogers era un arici: cunoştea un singur lucru, dar îl cunoştea atât de bine, încât putea să facă din el o lume întreagă. De la Rogers provine accentul pe care-l punem în prezent asupra stimei de sine şi asupra capacităţii sale de a mobiliza celelalte forţe ale persoanei. Concepţia lui Rogers despre acceptare ca fiind forţa eliberatoare supremă sugerează ideea că oamenii care nu sunt bolnavi pot obţine beneficii de pe urma terapiei şi că nespecialiştii pot acţiona ca terapeuţi; grupul modem de self-help derivă direct din mişcarea pentru potenţialul uman iniţiată de Rogers. Ideea că, la fel ca terapia, căsnicia depinde de autenticitate şi empatie este o idee rogersiană elementară. Rogers este cel care promovează, mult mai mult decât Benjamin Spock, parentajul nondirectiv şi educaţia şcolară nondirectivă.

Este ironic că, deşi ideile lui Rogers sunt în ascensiune – în asemenea măsură, încât acum sunt abordate drept premise culturale importante, ce necesită a fi revizuite –, scrierile sale se află în eclipsă. E păcat, fiindcă o cultură ar trebui să cunoască originea convingerilor sale şi pentru că scriitura lui Rogers rămâne lucidă, fermecătoare şi accesibilă.

Ideile lui Rogers prevalează categoric în domeniul sănătăţii mintale. Şcoala psihanalitică avangardistă din prezent se numeşte „psihologia sinelui”, nume pe care ar fi putut să-l inventeze Rogers. La fel ca terapia centrată pe client, elaborată de Rogers în anii 1940, psihologia sinelui înţelege că relaţia, mai mult decât în- sightul, este esenţială pentru schimbare; de asemenea, la fel ca psihoterapia centrată pe client, psihologia sinelui susţine că nivelul optim al frustrării este „cât mai puţină posibil”. Atitudinea terapeutică din psihologia sinelui seamănă cel mai bine cu atitudinea pozitivă necondiţionată. Dar psihologia sinelui – întemeiată în Chicago la vremea când Rogers era o personalitate de marcă acolo – nu a suflat o vorbă pentru a-l credita pe Rogers.

Explicaţia are multe de-a face cu persoana lui Rogers. American şi nu european, crescut la fermă şi nu la oraş (s-a născut în Chicago, dar s-a mutat la ţară la vârsta de doisprezece ani şi a afirmat că respectul său pentru metoda experimentală s-a născut ca urmare a lecturii, în adolescenţă, a unui text lung intitulat *Feeds and Feeding [Nutreţuri şi hrănire]),* din Midwest şi nu din est, sangvinic şi nu melancolic, accesibil şi deschis, Rogers nu vădea nimic din complexitatea întunecată a intelectualului postbelic. Francheţea lui Rogers – într-un anumit sens important, *A deveni o persoană* nu are nevoie de nici o introducere, din moment ce Rogers se prezintă pe sine într-un eseu intitulat tocmai „Ăsta sunt eu” – contrastează cu atitudinea preferată de colegii săi de breaslă, care considerau că terapeutul trebuie să se înfăţişeze ca o tablă goală. Judecata predominantă era aceea că Rogers poate fi ignorat fiindcă nu e serios.

Această judecată ascunde şi dezvăluie o concepţie îngustă cu privire la ceea ce este serios sau intelectual. Rogers a fost profesor universitar şi erudit larg publicat, autorul a şaispre-

16 zece cărţi şi a peste două sute de articole. Este posibil ca însuşi succesul cărţii *A deveni o persoană* să fi vătămat reputaţia academică a lui Rogers; el era cunoscut pentru caracterul direct şi simplitatea eseurilor conţinute în respectivul volum, nu pentru complexitatea articolelor teoretice mai tehnice scrise în aceeaşi perioadă. Dar chiar şi în *A deveni o persoană,* Rogers îşi plasează ideile în contextul istoric şi social, făcând aluzii la psihologia socială a vremii, la etologie şi la teoria comunicaţiilor şi a sistemelor. îşi identifică moştenirea în filosofía existenţialistă, referindu-se cel mai adesea la Soren Kierkegaard (de la care preia expresia „a fi şinele care eşti cu adevărat", răspunsul dat de Rogers la întrebarea „Care este scopul vieţii?") şi Martin Buber. De asemenea, Rogers s-a bucurat de o bogată carieră ca intelectual cu apariţii publice, purtând dezbateri şi corespondenţă deschisă cu personalităţi precum Buber, Paul Tillich, Michael Polanyi, Gregory Bateson, Hans Hofman şi Rollo May.

Rogers a fost, în măsură mai mare decât majoritatea colegilor săi, un om de ştiinţă dedicat, îmbrăţişând o evaluare empirică a psihoterapiei. încă din anii 1940, Rogers înregistra şedinţele de psihoterapie în scopul cercetării, devansând-i prin aceasta pe toţi cei din domeniu. Este primul inventator al unui tip de psihoterapie care şi-a definit abordarea în termeni operaţionali, enumerând şase condiţii necesare şi suficiente (pacient angajat, terapeut empatie etc.) pentru modificarea constructivă a personalităţii. A elaborat măsurători de încredere, a sponsorizat şi a făcut publice evaluările ipotezelor sale. Rogers era dedicat faţă de evaluarea procesului: ce îi ajută pe oameni să se schimbe? Cercetările sale şi acelea ale colaboratorilor lui ştiinţifici au dus la rezultate stânjenitoare pen-

•8 înainte să fie dat la o parte şi uitat, Rogers a fost atacat pe baza unei serii de temeiuri anume. Revizuirile lucrărilor de cercetare au arătat că este dificil de dovedit caracterul necesar şi suficient al celor şase condiţii formulate de el, cu toate că dovezile în favoarea unei atitudini implicate şi empatice din partea terapeutului rămân puternice. Ideea lui Rogers cum că terapeutul şi clientul pot interacţiona de la egal la egal a fost atacată de Martin Buber şi, mai recent, de Jeffrey Masson, un critic cârcotaş al psihoterapiei. (într-o minunată cărticică intitulată simplu *Cari Rogers* [Londra: Sage Publications, 1992], Brian Thome trece în revistă aceste critici şi le combate cu oarecare succes.) Pe măsură ce ne distanţăm tot mai mult, în timp, de Rogers, critici- le par tot mai puţin relevante. Ceea ce oferă el – ceea ce oferă toţi marii terapeuţi – e o viziune unică.

Este evident că teoria psihanalitică despre om de la jumătatea secolului XX era incompletă. Freud şi, mai pronunţat, Mela- nie Klein, întemeietoarea unei şcoli psihanalitice care a avut o influenţă imensă asupra concepţiilor modeme cu privire la relaţiile umane cu mare încărcătură afectivă, au surprins latura întunecată a omenirii, acea parte din moştenirea noastră animală care include violenţa şi sexualitatea de tip competitiv, corelate cu lupta pentru dominaţia în ierarhie. Ei au ignorat strategia re-productivă care coexistă cu dominaţia în ierarhie şi este la rândul ei puternic imprimată în genele şi cultura noastră: reciprocitatea şi altruismul. Etologii şi biologii evoluţionişti de astăzi ar fi de acord cu ipoteza lui Rogers cum că, atunci când o fiinţă umană este acceptată în mod adecvat, este probabil să predomine aceste trăsături din urmă.

Buber – nu doar ca filosof al religiei, ci şi ca adept al lui Eugen Bleuler, marele psihiatru descriptiv german – avea, fără îndoia-

20 active, prin încrederea în potenţialul pozitiv al fiecărui client – o concepţie terapeutică despre om care concordă cu aspectele importante ale etosului american. Premisa centrală a lui Rogers este aceea că oamenii sunt, din naştere, plini de resurse. Pentru el, păcatul capital în terapie, în educaţie sau în viaţa de familie constă în impunerea autorităţii. Egalitarist radical, Rogers consideră că indivizii simt capabili de autodirecţionare, fără să ia în considerare înţelepciunea primită de la alţii şi în afara organizaţiilor precum biserica sau instituţiile academice. Cu toate că-şi are originile în relaţia de ajutorare, filosofía lui Rogers este înrădăcinată în teoriile lui Thoreau şi Emerson, în primatul independenţei.

Imbrăţişându-l pe Rogers, americanii au luat în serios părţi importante ale fiinţei lor – părţi în privinţa cărora rămân totuşi ambivalenţi ca popor. Individualismul presupune oare explorarea de la zero a valorilor de către fiecare persoană din fiecare generaţie nouă, sau trebuie corelat cu tradiţiile imobile şi cu concepţia despre om ca fiinţă egoistă şi înclinată spre competiţie? Revenind la curricula larg acceptată şi la valorile ortodoxe, conservatorii din prezent îl atacă nu doar pe Rogers, ci şi un curent important din umanismul american. Poate că miezul american al concepţiilor lui Rogers constituie motivul pentru care el este mult mai respectat – înţeles ca voce distinctă, predat cu seriozitate – în zeci de ţări din afara graniţelor Statelor Unite.

Vocea lui Rogers – caldă, entuziastă, încrezătoare, grijulie – constituie elementul care leagă eseurile disparate ce alcătuiesc volumul *A deveni o persoană* . Facem cunoştinţă cu un om care încearcă, răbdător, dar cu toate resursele de care dispune, să-i asculte pe alţii şi să se asculte pe sine. Această ascultare atentă este

1T- că sunt o persoană întreagă într-o lume teribil de haotică". Dar ea nu poate dezvălui în faţa altora acest sine încrezător. Rogers îşi aduce aminte imediat de şedinţa anterioară: „Sentimentul că n-ai fi *în siguranţă* dacă ai vorbi despre tine, cea care cântă. [...] Aproape ca şi cum n-ar exista un loc în care acea persoană să... să existe". O astfel de acordare la lungimea de undă a celuilalt constituie o artă de mare clasă, deşi e greu de ştiut dacă Rogers captează melodia interioară a clientului sau furnizează una compusă de el.

Această ambiguitate persistă în ceea ce priveşte activitatea clinică a lui Rogers: oare nu a făcut altceva decât, după cum susţinea, să-l accepte pe celălalt, sau a oferit şi părţi din propriul sine bine diferenţiat? Deloc ambiguă când îl citim pe Rogers astăzi este contribuţia sa amplă la cultura contemporană, la ideile noastre despre cine suntem. E o plăcere să-l întâlnim din nou, să avem din nou acces la muzica lui.

PETER D. KRAMER

drul demersului de a deveni persoana care ar dori să fie. Aşadar, din acest motiv, aş vrea ca ele să fie disponibile la scară mai largă, pentru oricine ar putea fi interesat – pentru „nespecialistul inteligent”, cum se spune. Doresc acest lucru mai ales pentru că toate cărţile mele anterioare au fost publicate pentru publicul specializat, al psihologilor, şi n-au fost niciodată disponibile pentru cei din afara respectivului grup. Sper din toată inima că mulţi oameni care nu nutresc vreun interes anume faţă de domeniul consilierii sau psihoterapiei vor constata că învăţăturile care se conturează în acest domeniu îi întăresc în existenţa lor. Sper, de asemenea, şi cred că mulţi oameni care n-au apelat niciodată la ajutorul consilierii vor constata, pe parcursul lecturii extraselor din înregistrările şedinţelor terapeutice ale numeroşilor clienţi prezenţi în aceste pagini, că beneficiază de o creştere subtilă a curajului şi încrederii în sine şi că îşi înţeleg mai uşor propriile dificultăţi pe măsură ce trăiesc, în imaginaţie şi în simţire, lupta altora pe drumul creşterii.

O altă influenţă care m-a determinat să pregătesc cartea de faţă este numărul tot mai mare şi caracterul tot mai imperativ al solicitărilor din partea celor care-mi cunosc deja punctul de vedere în ceea ce priveşte consilierea, psihoterapia şi relaţiile interpersonale. Ei şi-au exprimat dorinţa de a avea acces la prezentări ale ideilor şi activităţii mele mai recente, într-o formă convenabilă şi larg disponibilă. Sunt frustraţi să audă de articole nepublicate pe care nu le pot obţine şi să dea peste scrieri de-ale mele în reviste greu de găsit; le vor adunate laolaltă. Această solicitare este măgulitoare pentru orice autor. Ea constituie totodată o obligaţie, pe care am încercat s-o îndeplinesc. Nădăjduiesc că vor fi mulţumiţi de selecţia pe care am făcut-o. Aşadar, în această privinţă, prezentul volum este destinat acelor psihologi, psihiatri, cadre didactice, consilieri şcolari, clerici, asistenţi sociali, logo-

26 în această perioadă, redactorii de reviste, adesea reviste cu tiraj mic sau foarte specializate, au aflat de unele dintre aceste lucrări şi mi-au cerut permisiunea de a le publica. Am dat curs de fiecare dată acestor solicitări, stipulând însă că aş putea dori să public lucrarea ulterior în altă parte. Astfel, cele mai multe lucrări pe care le-am scris în acest deceniu au rămas nepublicate ori au văzut lumina tiparului în câte o revistă cu tiraj mic, specializată sau neconvenţională.

Acum însă am ajuns la concluzia că vreau să ofer aceste idei sub formă de carte, astfel încât să-şi găsească *propriul* public. Sunt sigur că acel public va include oameni dintr-o varietate de discipline, unele dintre ele la mare distanţă de domeniul meu, ca de pildă filosofia şi ştiinţa guvernării. Totuşi, am ajuns să cred că publicul va avea şi o anumită coeziune. Cred că aceste lucrări îşi au locul în cadrul unui curent care are şi va avea impact asupra psihologiei, psihiatriei, filosofiei şi altor domenii. Ezit să etichetez un astfel de curent, dar în mintea mea, el se asociază cu adjective precum fenomenologic, existenţial, centrat pe persoană; cu concepte precum actualizarea sinelui, devenire, creştere; cu indivizi precum Gordon Allport, Abraham Maslow, Rollo May (în această ţară). Ca atare, deşi grupul cărora le vorbeşte cu sens această carte va proveni, cred, din numeroase discipline şi va avea numeroase interese, firul unificator ar putea foarte bine să fie preocuparea lor faţă de persoană şi devenirea ei, într-o lume modernă ce pare hotărâtă s-o ignore sau s-o minimalizeze.

Există un ultim motiv pentru publicarea acestei cărţi, motiv care înseamnă foarte mult pentru mine. El are de-a face cu marea, de fapt disperata nevoie, în vremurile noastre, de mai multe cunoştinţe fundamentale şi de mai multe aptitudini competente în abordarea tensiunilor din relaţiile umane. Pare foarte probabil ca

 mulate pur şi simplu pentru propria-mi plăcere. Am scris pentru fiecare capitol o notă introductivă, care încearcă să plaseze materialul într-un context inteligibil. Am organizat lucrările într-o asemenea manieră, încât să înfăţişeze o temă unitară, cu un anumit parcurs de dezvoltare, de la semnificaţia profund personală la cea socială, mai amplă. La revizuirea lor am eliminat duplicările, dar acolo unde diferite lucrări prezintă acelaşi concept în moduri diferite am păstrat adesea aceste „variaţiuni pe aceeaşi temă", cu speranţa că ar putea servi acelaşi scop ca în muzică, anume să îmbogăţească semnificaţia melodiei. în virtutea originii lor ca scrieri separate, fiecare poate fi citită independent de celelalte, dacă aşa doreşte cititorul.

Formulat în cel mai simplu mod, scopul cărţii de faţă este acela de a vă împărtăşi câte ceva din experienţa mea – câte ceva din mine. Asta e ceea ce am trăit în junglele existenţei modeme, în teritoriul în general necartografiat al relaţiilor personale. Asta e ceea ce am văzut. Asta e ceea ce am ajuns să cred. Astea sunt modurile în care am încercat să-mi verific şi să-mi testez convingerile. Astea sunt unele dintre nedumeririle, întrebările, preocupările şi nesiguranţele cu care mă confrunt. Sper ca, împărtăşin- du-vi-le, să găsiţi în ele ceva cu care să rezonaţi.

Departamentele de Psihologie şi Psihiatrie
Universitatea Wisconsin
Aprilie 1961

PARTEAINTAI

Personal vorbind

Vorbesc ca persoană, din contextul experienţei personale
şi al învăţămintelor personale.

i API TOLUL 1

„Ăsta sunt eu”

Evoluţia gândirii mele profesionale şi a filosofiei personale

Acest capitol combină două discursuri foarte personale. Acum cinci ani mi s-a propus să vorbesc în faţa studenţilor din ultimul an de la Universitatea Brandeis, pentru a prezenta nu ideile mele despre psihoterapie, ci pe mine însumi. Cum am ajuns să gândesc aşa cum gândesc? Cum am devenit persoana care sunt? Invitaţia mi s-a părul extrem de provocatoare pentru gândire şi am făcut toate eforturile ca să răspund la solicitarea acestor studenţi. Anul trecut, Comitelui Forumului Uniunii Studenţilor din Wisconsin mi-a adresat o solicitare oarecum similară. Mi s-a cerut să vorbesc în manieră personală despre seria lor de prelegeri intitulată „Ultima prelegere”, în care se presupune că, din motive nespecificate, profesorul susţine ultima sa prelegere şi, de aceea, oferă numeroase informaţii personale despre sine. (Presupunerea că un profesor s-ar dezvălui în manieră

personală doar în cele mai drastice condiţii constituie un comentariu intrigator la adresa sistemului nostru educativ.) în prelegerea aceasta din Wisconsin am exprimat mai din plin decât în prima învăţământele personale şi temele filosofice care au ajuns să aibă semnificaţie pentru mine. în capitolul de faţă am împletit ambele prelegeri, încercând să păstrez ceva din caracterul neprotocolar pe care l-au avut la prima prezentare.

Reacţia la fiecare dintre aceste discursuri m-a făcut să-mi dau seama cât de însetaţi sunt oamenii să afle câte ceva despre persoana *care li se adresează sau care le predă. De aceea, am plasat acest capitol primul în carte, cu speranţa că va exprima câte ceva despre mine şi, astfel, va conferi un context mai amplu şi mai multă semnificaţie capitolelor ce vor urma.*

*

Am fost informat că se aşteaptă de la mine ca, adresându-mă acestui grup, să plec de la premisa că tema mea este „Ăsta simt eu". Am felurite reacţii la o astfel de invitaţie, dar una pe care aş vrea s-o amintesc este aceea că mă simt onorat şi măgulit că un grup, oricare ar fi el, vrea să afle, în manieră personală, cine sunt. Vă asigur că e o invitaţie unică şi provocatoare şi voi încerca să dau la această întrebare sinceră un răspuns pe cât de sincer îmi stă în puteri.

Aşadar, cine sunt? Sunt un psiholog al cărui interes principal este de mulţi ani psihoterapia. Ce înseamnă asta? N-am de gând să vă plictisesc cu o lungă descriere a activităţii mele, dar aş vrea să redau câteva paragrafe din prefaţa cărţii mele *Client-Centered Therapy [Terapia centrată pe client]* pentru a arăta, într-un mod su-

 mine privind cu mirare forţele puternice şi ordonate care transpar vizibil în toată această experienţă, forţe ce par profund înrădăcinate în univers ca întreg. în cartea aceasta e vorba, cred, despre viaţă aşa cum se dezvăluie ea cu intensitate în procesul terapeutic – cu puterea sa oarbă şi cu capacitatea imensă de distrugere, dar şi cu imboldul dominant spre creştere, dacă se oferă prilejul pentru creştere".

Poate că cele de mai sus v-au oferit o imagine despre ceea ce fac şi despre ceea ce simt cu privire la asta. Presupun că vă întrebaţi, de asemenea, cum am ajuns să mă implic în această activitate şi sunteţi curioşi cu privire la unele dintre deciziile şi alegerile, conştiente şi inconştiente, adoptate pe parcurs. Să încerc să vă ofer câteva dintre elementele psihologice importante ale autobiografiei mele, mai ales aşa cum pare ea să se coreleze cu viaţa mea profesională.

Primii mei ani de viată

t

Am crescut într-un cămin marcat de legături familiale strânse, o atmosferă religioasă şi etică foarte strictă, fără compromisuri şi, se poate spune, venerarea muncii pe brânci ca virtute. Am fost al patrulea născut dintre şase copii. Părinţii noştri ţineau foarte mult la noi şi se preocupau aproape constant de binele nostru. De asemenea, ne controlau strict purtarea, în numeroase moduri subtile şi afectuoase. Ei presupuneau, iar eu am acceptat, că ne deosebim de alţi oameni – fără băuturi alcoolice, fără dans, fără jocuri de cărţi şi spectacole, cu foarte puţină viaţă socială şi *multă* muncă. Mi-a fost foarte greu să-mi conving propriii copii că până şi băuturile carbogazoase aveau o uşoară aromă de păcat, şi-mi amintesc vagul sentiment de stricăciune

 relează grupurile de control cu grupurile experimentale, cum se menţin constante condiţiile prin randomizarea procedurilor, aşa încât să poată fi dovedită influenţa unui anumit aliment asupra producţiei de carne sau de lapte. Am învăţat cât de dificil este să testezi o ipoteză. Am ajuns să cunosc şi să respect metodele ştiinţifice într-un domeniu de activitate practic.

Colegiul şi educaţia ulterioară

Am început colegiul la Wisconsin, studiind domeniul agriculturii. Unul dintre lucrurile de care-mi amintesc cel mai bine este afirmaţia vehementă a unui profesor de agronomie cu privire la învăţarea şi folosirea faptelor concrete. El punea accent pe inutilitatea cunoştinţelor enciclopedice de dragul cunoştinţelor enciclopedice şi a scornit porunca: „Nu fi o afurisită de căruţă cu muniţie, fii o puşcă!”

în primii doi ani de colegiu, ca urmare a unor conferinţe religioase studenţeşti cu mare încărcătură emoţională, obiectivul profesional mi s-a schimbat, trecând de la cel de agricultor ştiinţific la teologie – o mică schimbare! Am trecut de la agricultură la istorie, considerând că asta ar constitui o mai bună pregătire.

în penultimul an am fost ales, împreună cu alţi unsprezece studenţi din această ţară, să plec în China la o conferinţă a Federaţiei Mondiale a Studenţilor Creştini. Pentru mine, a fost o experienţă extrem de importantă. Era în 1922, la patru ani după încheierea primului război mondial. Vedeam cu câtă înverşunare continuau să se urască francezii şi germanii, chiar dacă, individual vorbind, păreau foarte agreabili. Am fost obligat să-mi forţez gândirea, să înţeleg că oamenii sinceri şi cinstiţi pot să creadă în doctrine religioase foarte divergente. Pentru prima oară,

ţile –, sunt cu adevărat uimit de o experienţă foarte semnificativă de la Union. Mai mulţi dintre noi eram de părere că suntem îndopaţi cu idei, pe când noi doream în principal să ne explorăm propriile întrebări şi îndoieli şi să aflăm unde ne duc ele. Am depus o cerere la administraţie pentru a ni se permite să iniţiem un seminar cu credit, un seminar fără instructor, la care materia să fie alcătuită din propriile noastre întrebări. în mod lesne de înţeles, conducerea a rămas perplexă în faţa solicitării, dar ne-a aprobat cererea! Singura restricţie a fost aceea că, în interesul instituţiei, un instructor tânăr urma să fie prezent la seminar, dar fără a se implica dacă noi nu doream să fie activ.

Presupun că e inutil să adaug că acest seminar a fost profund satisfăcător şi clarificator. Simt că m-a purtat cale lungă spre o fi- losofie de viaţă a mea, proprie. Cugetând la întrebările puse şi urmărind ideile prilejuite de ele, majoritatea membrilor acelui grup au ajuns să înţeleagă că nu-şi doresc activitatea religioasă. Eu am fost unul dintre ei. Mi-am dat seama că întrebările cu privire la sensul existenţei şi posibilitatea îmbunătăţirii constructive a vieţii indivizilor mă vor interesa, probabil, mereu, dar că nu pot lucra într-un domeniu în care mi se cere să cred într-o doctrină religioasă anume. Credinţele mi se schimbaseră deja extrem de mult şi era posibil să continue să se schimbe. Mi se părea că ar fi oribil să *trebuiască* să susţii un set de credinţe pentru a putea rămâne în profesia pe care ţi-ai ales-o. Voiam să găsesc un domeniu în care să pot fi sigur că libertatea mea de gândire nu va fi limitată.

Am devenit psiholog

Dar ce domeniu? La Union fusesem atras de cursurile şi prelegerile despre activitatea psihologică şi psihiatrică, ce în-

 Spre sfârşitul perioadei petrecute ca intern era foarte important să obţin un loc de muncă pentru a-mi susţine familia tot mai numeroasă, chiar dacă nu-mi terminasem doctoratul. Posturile nu erau deloc numeroase; îmi amintesc uşurarea şi bucuria pe care le-am simţit când am găsit unul. Am fost angajat ca psiholog la Departamentul pentru studierea copilului al Societăţii pentru prevenirea cruzimii asupra copiilor din Rochester, statul New York. În acest departament existau trei psihologi, iar salariul meu era de 2.900 de dolari pe an.

Privesc în urmă, la acceptarea acestui post, cu amuzament şi oarecare uimire. Motivul pentru care eram atât de încântat consta în faptul că aveam ocazia să desfăşor activitatea pe care mi-o doream. Pe cât îmi pot aminti, faptul că, judecând după orice criteriu rezonabil, era o fundătură din punct de vedere profesional, faptul că salariul nu era bun nici măcar după standardele acelei perioade pare să nu-mi fi trecut prin minte. Cred că am simţit întotdeauna că, dacă mi se oferă prilejul de-a face ceea ce mă interesează cel mai mult, toate celelalte lucruri se vor rezolva cumva de la sine.

Anii de la Rochester

Următorii doisprezece ani petrecuţi la Rochester au fost extrem de valoroşi. Timp de cel puţin opt ani, primii, din cei doisprezece m-am cufundat cu totul în oferirea de servicii psihologice practice, diagnosticând şi făcând planuri pentru copiii de- lincvenţi şi defavorizaţi care ne erau trimişi de tribunale şi agenţii şi, în multe cazuri, efectuând „interviuri de tratament”. A fost o perioadă de relativă izolare profesională, singura mea preocupare fiind strădania de a fi mai eficient cu clienţii noştri. Trebu-

 folosit bucuros materialul ca ilustrare a unei bune tehnici de interviu.

Câţiva ani mai târziu am avut o sarcină similară şi mi-am adus aminte de acest material excelent. L-am căutat iarăşi şi l-am recitit. Am rămas îngrozit. Acum îmi părea că intervievatorul a desfăşurat un tip de anchetă juridică, prin care a condamnat mama respectivă pentru motivele ei inconştiente şi i-a smuls o recunoaştere a vinovăţiei. Acum ştiu din experienţă că un astfel de interviu n-ar fi de nici un ajutor, pe termen lung, pentru părinte sau pentru copil. Materialul m-a făcut să-mi dau seama că mă îndepărtez de orice abordare coercitivă sau intruzivă în relaţiile clinice, nu din motive filosofice, ci pentru că astfel de abordări au avut întotdeauna doar o eficienţă superficială.

Al treilea incident a survenit câţiva ani mai târziu. învăţasem să fiu mai subtil şi mai răbdător în a oferi clientului interpretări ale comportării sale, încercând să le sincronizez într-o manieră blândă, astfel încât să fie acceptate. Lucram cu mama foarte inteligentă a unui băiat care semăna a drac împieliţat. Problema era clar respingerea băiatului de către mamă la o vârstă fragedă, dar de-a lungul multor şedinţe n-am reuşit s-o ajut să ajungă la această revelaţie. Am convins-o să vorbească, am pus laolaltă cu blândeţe dovezile pe care mi le oferise, încercând s-o ajut să vadă tiparul. Dar n-am ajuns nicăieri. în cele din urmă, eu am renunţat. I-am spus că, pe cât se părea, am încercat amândoi, dar am ajuns la eşec, aşa că ar fi indicat să nu ne mai vedem. Ea a fost de acord. Aşa că am încheiat şedinţa, am dat mâna, iar ea a pornit spre uşa cabinetului. Apoi s-a întors şi m-a întrebat: „Primiţi aici şi adulţi pentru consiliere?" La răspunsul meu afirmativ, a spus: „Ei bine, în cazul ăsta, aş avea nevoie de ajutor". S-a întors pe scaunul de pe care se ridicase şi a început să-şi re-

44 sifice la rândul ei drept cursuri pedagogice. [înainte de plecarea mea de la Rochester, şi facultatea de psihologie mi-a cerut permisiunea de a le trece pe lista sa, acceptându-mă astfel, într-un final, ca psiholog.] Simpla descriere a acestor experienţe mă face să-mi dau seama cu câtă încăpăţânare mi-am urmat propriul curs, foarte puţin preocupat de întrebarea dacă merg cu grupul meu sau nu.

Timpul nu-mi permite să vorbesc despre munca pentru crearea unui centru de îndrumare separat la Rochester, nici despre bătălia cu unii reprezentanţi ai profesiei psihiatrice care au fost implicaţi. Acestea au fost în mare măsură lupte administrative, care n-au avut prea mult de-a face cu dezvoltarea ideilor mele.

Copiii mei

În anii petrecuţi la Rochester, băiatul şi fata mea au traversat perioada prunciei şi a copilăriei, învăţându-mă mult mai multe despre indivizi, dezvoltarea lor şi relaţiile lor decât aş fi putut învăţa vreodată în activitatea profesională. Nu cred să fi fost un părinte foarte bun în primii lor ani de viaţă, dar, din fericire, soţia mea a fost şi, cu trecerea timpului, am devenit *şi eu* im părinte mai bun şi mai înţelegător. în aceşti ani şi ulterior, privilegiul de a avea o relaţie cu doi tineri sensibili şi buni, pe parcursul tuturor plăcerilor şi suferinţelor din copilărie, pe parcursul aserti- vităţii şi dificultăţilor din adolescenţă, iar de acolo, la vârsta adultă şi punerea bazelor propriei lor familii a fost, categoric, nepreţuit. Cred că soţia mea şi cu mine considerăm că una dintre cele mai satisfăcătoare realizări în care am jucat un rol este faptul că putem să comunicăm cu adevărat, la nivel profund, cu

 şi psihoterapie], descriind ceea ce consideram a fi o orientare întru câtva mai eficientă în terapie.

îmi dau seama iarăşi, cu oarecare amuzament, cât de puţin mă preocupasem să fiu „realist". Când am predat manuscrisul, editorul l-a considerat interesant şi nou, dar s-a întrebat la ce cursuri va fi folosit. Am răspuns că ştiu doar două – un curs pe care-l predam eu şi încă unul la altă universitate. Editorul a fost de părere că am făcut o greşeală gravă nescriind un text care să se potrivească cu cursurile care se predau deja. Se îndoia foarte tare că va putea vinde 2000 de exemplare, ceea ce ar fi fost necesar ca să-şi recupereze cheltuielile. Abia când am spus că voi merge la un alt editor, s-a hotărât să rişte. Nu ştiu care dintre noi a fost mai surprins de vânzările cărţii – 70.000 de exemplare până în prezent, şi vânzările continuă.

Anii recenţi

Cred că, începând din acest punct şi până în prezent, viaţa mea profesională – cinci ani la Universitatea Ohio, doisprezece ani la Universitatea Chicago şi patru ani la Universitatea Wisconsin – este bine documentată de ceea ce am scris. Voi evidenţia foarte pe scurt două-trei aspecte care au o anumită semnificaţie pentru mine.

Am învăţat să trăiesc relaţii terapeutice tot mai profunde, cu o gamă tot mai largă de clienţi. Acest lucru poate fi extrem de recompensator, şi aşa a şi fost. Poate fi şi a şi fost uneori foarte înspăimântător, în situaţiile în care o persoană cu tulburări profunde pare să-mi ceară să fiu mai mult decât sunt pentru a-i îndeplini nevoia. Desfăşurarea terapiei necesită categoric creştere personală continuă din partea terapeutului, iar acest lucru

48 în parte, poate, din cauza faptului perturbator de a fi motiv de dispută, am ajuns să preţuiesc foarte mult privilegiul de a pleca departe, de a fi singur. Am impresia că perioadele mele cele mai rodnice de muncă sunt acelea în care am putut să mă distanţez complet de ceea ce cred alţii, de aşteptările profesionale şi de solicitările cotidiene şi să obţin o perspectivă asupra a ceea ce fac. Soţia mea şi cu mine am găsit ascunzători izolate în Mexic şi în Caraibe, unde nimeni nu ştie că simt psiholog, unde pictura, înotul, scufundările şi surprinderea unor peisaje în fotografii color sunt principalele mele activităţi. Şi totuşi, în aceste locuri, unde activitatea profesională nu ocupă mai mult de două până la patru ore pe zi, am făcut cele mai multe dintre progresele din ultimii câţiva ani. Preţuiesc privilegiul de a fi singur.

Câteva învăţături semnificative

Acestea sunt câteva dintre elementele externe ale vieţii mele profesionale, conturate foarte pe scurt. Dar aş vrea să vă port înăuntrul ei, să vă spun câteva dintre lucrurile pe care le-am învăţat din miile de ore petrecute lucrând intim cu persoane aflate în suferinţă personală.

Aş vrea să spun foarte clar că sunt învăţături care au semnificaţie pentru *mine.* Nu doresc câtuşi de puţin să le prezint ca pe un ghid pentru nimeni altcineva. Totuşi, am constatat că atunci când o altă persoană a fost dispusă să-mi spună câte ceva despre direcţiile sale interioare, acest lucru a fost valoros pentru mine, chiar dacă doar prin faptul că m-a ajutat să înţeleg mai clar că direcţiile mele sunt diferite. Aşadar, în acest spirit ofer învăţămintele ce urmează. Cred că fiecare dintre ele a ajuns să

50 Cu alte cuvinte, ceea ce vreau să spun aici este că am constatat că nu foloseşte la nimic şi nici nu este eficient, în relaţiile mele cu alţi oameni, să încerc să întreţin o mască, să mă port la suprafaţă într-un fel, când în interior trăiesc ceva foarte diferit. Cred că asta nu mă face să fiu util în încercarea de a forma relaţii constructive cu alţii. Aş vrea să menţionez că, deşi consider că am învăţat cât de adevărat este acest lucru, n-am profitat de el în nici un caz pe cât de mult ar fi trebuit. De fapt, am impresia că majoritatea greşelilor pe care le fac în relaţiile personale, majoritatea ocaziilor când nu reuşesc să fiu de ajutor pentru alţii pot fi explicate prin faptul că, din anumite motive defensive, m-am purtat la suprafaţă într-un fel, când, în realitate, sentimentele mele se îndreptau în direcţia opusă.

O altă învăţătură ar putea fi formulată astfel: *Simt ca sunt mai eficient când mă pot asculta pe mine însumi cu o atitudine de acceptare şi pot fi eu însumi.* Cred că, de-a lungul anilor, am învăţat să devin mai priceput la a mă asculta *pe mine însumi,* astfel încât să ştiu, într-o măsură oarecum mai adecvată decât înainte, ceea ce simt în orice moment dat – să fiu în stare să-mi dau seama că *sunt* furios sau că *simt* respingere faţă de o persoană, că mă simt plin de căldură şi afecţiune pentru un individ sau că sunt plictisit şi neinteresat de ceea ce se petrece, că ard de nerăbdare să înţeleg un individ sau că simt anxietate şi teamă în relaţia mea cu o persoană. Toate aceste atitudini diferite sunt sentimente pe care, cred, le pot asculta în interiorul meu. Un mod de a formula acest lucru este că am devenit mai priceput la a-mi da voie să *fiu* aşa cum *sunt.* Astfel îmi e mai uşor să mă accept pe mine însumi ca pe o persoană categoric imperfectă, care nu funcţionează în nici un caz tot timpul aşa cum ar vrea să funcţioneze.

52 *că faptul de a-mi da voie să înţeleg o altă persoană are o valoare imen*

să. Felul în care am formulat această afirmaţie poate să vă pară ciudat. E nevoie să-ţi *dai voie* să-l înţelegi pe altul? Eu cred că da. Prima noastră reacţie la majoritatea afirmaţiilor pe care le auzim de la alţi oameni este o evaluare sau o judecată imediată, şi nu o înţelegere a lor. Când cineva îşi exprimă un sentiment, o atitudine sau o convingere, tindem să gândim aproape imediat: „Aşa e" sau „E o prostie", „E anormal", „E iraţional", „E incorect", „Nu-i frumos". Foarte rar ne dăm voie să *înţelegem* exact ce semnificaţie are pentru celălalt afirmaţia sa. Eu cred că se întâmplă aşa fiindcă a înţelege e un lucru riscant. Dacă-mi dau voie cu adevărat să-l înţeleg pe altul, acea înţelegere ar putea să mă schimbe. Şi toţi ne temem de schimbare. Aşadar, după cum spuneam, nu e uşor să-ţi dai voie să înţelegi un individ, să pătrunzi în amănunt, complet şi empatic în cadrul său de referinţă. E totodată un lucru rar.

înţelegerea îmbogăţeşte în două feluri. Atunci când lucrez cu clienţi aflaţi în suferinţă, constat că a înţelege lumea bizară a unui individ psihotic sau a înţelege şi percepe atitudinile persoanei care simte că viaţa e prea tragică pentru a fi suportată sau a înţelege omul care simte că e un individ lipsit de valoare, inferior – fiecare dintre acestea mă îmbogăţeşte cumva. învăţ din aceste experienţe în moduri care mă schimbă, care mă fac să fiu o persoană diferită şi, cred, mai reactivă. Poate şi mai important este faptul că, atunci când îi înţeleg pe aceşti indivizi, asta le permite să se schimbe. Le permite să-şi accepte temerile, gândurile bizare, sentimentele tragice şi descurajările, dar şi momentele de curaj, bunătate, iubire şi sensibilitate. Ei trăiesc, ca şi mine, experienţa faptului că atunci când cineva înţelege pe deplin acele sentimente, asta le permite să accepte respectivele

sentimente în ei înşişi. Iar apoi constată că atât sentimentele, cât şi ei înşişi se schimbă. Indiferent dacă este vorba despre a înţelege femeia care simte că are la propriu un cârlig în cap, cu ajutorul căruia ceilalţi o manevrează încoace şi-ncolo, sau a înţelege bărbatul care simte că nimeni nu e atât de singur, atât de separat de ceilalţi cum e el, constat că înţelegerea acestor lucruri .ne valoare pentru mine. Totodată, şi chiar mai important, a fi înţeleşi este o experienţă cu foarte mare valoare pozitivă pentru aceşti oameni.

lată o altă învăţătură care a avut importanţă pentru mine. *Am lonstatat că devin mai bogat în interior dacă deschid canale prin care alţii îmi pot comunica sentimentele lor, lumea lor perceptivă personala.* Pentru că a înţelege este un lucru recompensator, mi-ar plăcea să reduc barierele dintre alţii şi mine, aşa încât ei să poată, dacă vor, să se dezvăluie în mai mare măsură.

în relaţia terapeutică există mai multe căi prin care pot face ca clientului să-i fie mai uşor să comunice. Prin atitudinile mele, pot crea în cadrul relaţiei o siguranţă care face o astfel de comunicare mai posibilă. Sensibilitatea înţelegerii, cu ajutorul căreia clientul este văzut aşa cum se vede el însuşi şi este acceptat ca având acele percepţii şi sentimente, este şi ea utilă.

Ca profesor, am constatat de asemenea că faptul de a putea deschide canale prin care alţii să-mi poată împărtăşi lucruri despre ei înşişi mă îmbogăţeşte. De aceea, încerc, deseori cu puţin succes, să creez în sala de clasă un climat în care sentimentele să poată fi exprimate, în care oamenii să poată avea păreri diferiţi— unii faţă de alţii şi faţă de instructor. De asemenea, am solicitat adesea „fişe de reacţie” de la studenţi, în care pot să se exprime, individual şi personal, cu privire la curs. Pot să vorbeas-

54 că despre maniera în care cursul le satisface sau nu nevoile, îşi pot exprima sentimentele faţă de instructor sau pot vorbi despre dificultăţile personale pe care le au în raport cu cursul. Aceste fişe de reacţie nu au absolut nici o legătură cu notele studenţilor. Uneori, una şi aceeaşi lecţie a unui curs este percepută în moduri diametral opuse. Un student spune: „Ceea ce simt este o repulsie imposibil de definit faţă de tonul acestei lecţii". Un altul, student străin, vorbind despre aceeaşi săptămână a aceluiaşi curs, spune: „Lecţia noastră urmează cel mai bun, mai fructuos şi mai ştiinţific mod de învăţare. Dar pentru oamenii cărora li s-a predat vreme îndelungată, aşa cum ni s-a predat nouă, prin metoda de tip prelegere, autoritară, această procedură nouă este imposibil de înţeles. Oamenii ca noi sunt condiţionaţi să-l asculte pe instructor, să ia notiţe pasiv şi să memoreze lecturile obligatorii pentru examene. Nu mai trebuie să spun că e nevoie de mult timp pentru ca oamenii să scape de obişnuinţele lor, indiferent dacă acele obişnuinţe simt sau nu sterile, infructuoase şi sterpe". Pentru mine, a mă deschide faţă de aceste sentimente profund diferite a fost un lucru extrem de recompensator.

Am constatat că acelaşi lucru este valabil în grupurile în care simt administrator sau sunt perceput drept lider. îmi doresc să reduc nevoia de defensivitate, aşa încât oamenii să-şi poată comunica liber sentimentele. Acest lucru a fost extrem de incitant şi m-a condus la o concepţie complet nouă despre ceea ce poate fi activitatea de administraţie. Dar nu pot dezvolta acest subiect aici.

Mai există o învăţătură foarte importantă pe care am desprins-o din activitatea mea de consiliere. O pot formula foarte pe scurt. *Am constatat că este extrem de recompensator să pot accepta o altă persoană.*

Am descoperit că a accepta cu adevărat altă persoană şi sen-
55 l m ion tele sale nu este nici pe departe un lucru uşor, aşa cum nici .1 înţelege nu este. Pot cu adevărat să permit altei persoane

să •.milă ostilitate faţă de mine? Pot să-i accept furia ca pe o parte ic.il.i şi legitimă din sine? Pot s-o accept când îşi vede viaţa şi problemele într-un mod foarte diferit de al meu? Pot s-o accept < aiul are sentimente foarte pozitive faţă de mine, mă admiră şi s iva să mă ia drept model? Acceptarea presupune toate acestea, şi ea nu vine uşor. Cred că, în cultura noastră, părerea că „toate • elelalte persoane trebuie să simtă şi să gândească la fel ca mine" este un tipar tot mai răspândit. Ne vine greu să dăm voie i op ii lor sau părinţilor sau soţilor noştri să aibă alte atitudini de- i al noi faţă de anumite chestiuni şi probleme. Nu le putem permite clienţilor sau studenţilor noştri să aibă alte păreri decât noi sau să-şi folosească experienţa în propriul mod individual. La scar<1 naţională, nu putem permite unei naţiuni să gândească sau să simtă altfel decât noi. Şi totuşi, a început să-mi pară că această separare între indivizi, dreptul fiecăruia de a-şi folosi experienţa în propriul mod şi de a descoperi în ea propria semni- I icaţie este una dintre cele mai nepreţuite posibilităţi din viaţă. I iecare persoană e o insulă, într-un sens foarte real, şi poate corist rui poduri spre alte insule doar dacă, mai întâi de toate, este dispusă să fie ea însăşi şi i se dă voie să fie ea însăşi. De aceea, consider că atunci când pot accepta altă persoană, ceea ce înseamnă, concret, să accept sentimentele, atitudinile şi convingerile pe care le are, ca pe o parte reală şi vitală din ea, o ajut să de- vinii persoană – şi pentru mine, acest lucru are o mare valoare.

Următoarea învăţătură pe care doresc s-o prezint ar putea fi greu de comunicat. Este aceasta: *Cu cât sunt mai deschis faţă de*
56 *realităţile din mine şi din cealaltă persoană, cu atât îmi doresc mai puţin să mă reped şi să „dreg lucruri".* Cu cât încerc să mă ascult pe mine însumi şi experienţele care se derulează înăuntrul meu şi cu cât încerc să folosesc aceeaşi atitudine de ascultare cu altă persoană, cu atât simt mai mult respect faţă de procesele complexe ale vieţii. În consecinţă, simt tot mai puţin înclinat să mă grăbesc să dreg lucruri, să stabilesc obiective, să modelez oameni, să-i manipulez şi să-i împing de la spate pe calea pe care aş vrea să meargă. Sunt mult

mai mulţumit să fiu pur şi simplu eu însumi şi sa-l las pe celălalt să fie el însuşi. Ştiu foarte bine că acest punct de vedere pare straniu, aproape oriental. La ce bun viaţa dacă nu facem una sau alta oamenilor? La ce bun viaţa dacă nu-i modelăm potrivit scopurilor noastre? La ce bun dacă nu-i învăţăm lucrurile pe care credem *noi* că ar trebui să le înveţe? La ce bun viaţa dacă nu-i vom face să gândească şi să simtă la fel ca noi? Cum ar putea cineva să susţină un punct de vedere atât de pasiv precum cel pe care-l exprim eu? Sunt sigur că atitudinile de acest fel trebuie să facă parte din reacţia multora dintre voi.

Şi totuşi, aspectul paradoxal al experienţei mele este acela că, cu cât sunt pur şi simplu dispus să fiu eu însumi, în toată această complexitate a vieţii, şi cu cât sunt mai dispus să înţeleg şi să accept realităţile existente în mine şi în cealaltă persoană, cu atât pare să fie stimulată mai mult schimbarea. E un fapt foarte paradoxal: în măsura în care fiecare dintre noi este dispus să fie el însuşi, va constata apoi că se schimbă nu doar el, ci şi alţi oameni cu care relaţionează. Cel puţin asta e o parte foarte vie a experienţei mele şi unul dintre cele mai profunde lucruri pe care cred că le-am învăţat în viaţa mea personală şi profesională.

Sii trec acum la alte câteva învăţături, care privesc mai puţin ivl.iţiile şi au mai multe de-a face cu propriile-mi acţiuni şi valori. Prima dintre acestea este foarte succintă. *Pot avea încredere m experienţa mea.*

Unul dintre lucrurile elementare pentru înţelegerea cărora mi-a trebuit mult timp şi pe care le învăţ şi acum este acela că, al nuci când o activitate îţi dă *senzaţia* că este valoroasă sau merita întreprinsă, ea chiar *meritã* întreprinsă. Altfel spus, am învălui că percepţia mea totală, la nivelul întregului organism, asupra unei situaţii este mai de încredere decât intelectul meu.

Pe tot parcursul vieţii profesionale am mers în direcţii pe care alţii le considerau prosteşti şi în privinţa cărora am avut eu însumi multe îndoieli. Dar n-am regretat niciodată că m-am îndreptat în direcţii pe care „le simţeam corecte", chiar dacă la momentul respectiv m-am simţit deseori singur sau neghiob.

Am constatat că, în situaţiile în care m-am încrezut într-o anumită percepţie non-intelectuală, am descoperit înţelepciune în acel demers. De fapt, am constatat că atunci când am urmat una dintre aceste căi neconvenţionale pentru că simţeam că e corectă sau adevărată, după cinci-zece ani mi s-au alăturat mulţi dintre colegi, aşa că n-a mai trebuit să mă simt singur pe calea respectivă.

Pe măsură ce ajung treptat să mă încred mai profund în totalul reacţiilor mele, descopăr că le pot folosi ca să-mi ghideze gândirea. Am ajuns să nutresc mai mult respect pentru acele idei vagi care-mi apar în minte din când în când şi pe care le *simt* a fi semnificative. Sunt înclinat să cred că aceste gânduri sau bănuieli neclare mă vor conduce spre zone importante. Consider că asta înseamnă a avea încredere în totalitatea experienţelor mele, despre care am ajuns să bănuiesc că este mai înţeleaptă

58 decât intelectul meu. Este supusă greşelii, sunt sigur, dar cred că e mai puţin supusă greşelii decât mintea mea conştientă singură. Atitudinea mea este foarte bine exprimată de Max Weber, artistul, când spune: „în derularea umilului meu efort creativ, depind foarte mult de ceea ce nu ştiu şi de ceea ce n-am făcut până acum".

Foarte strâns legat de această învăţătură este un corolar care spune că *evaluarea făcută de alţii nu este pentru mine un reper.* Deşi trebuie ascultate şi luate în calcul aşa cum simt, judecăţile celorlalţi nu pot fi niciodată un reper pentru mine. Acesta a fost un lucru greu de învăţat. îmi amintesc cât de zguduit am fost, în vremurile de început, când un gânditor erudit, care-mi părea a fi un psiholog mult mai competent şi mai învăţat decât mine, mi-a spus ce greşeală mare fac fiind interesat de psihologie. După el, nu va duce nicăieri, iar ca psiholog nu voi avea nici măcar ocazia de a practica această profesie.

în anii de mai târziu m-a surprins puţin, uneori, să aflu că în ochii unora sunt un impostor, o persoană care practică medicina fără a avea dreptul, autorul unui tip de terapie foarte superficial şi dăunător, un căutător de putere, un mistic etc. Şi am fost la fel de tulburat de laudele la fel de extreme. Dar nu mi-am făcut prea multe griji, fiindcă am ajuns să consider că doar o singură persoană (cel puţin pe durata vieţii mele şi, poate, în toate timpurile) poate şti dacă ceea ce fac este sincer, minuţios, deschis şi sănătos sau fals, defensiv şi nesănătos, iar acea persoană sunt eu. Primesc bucuros tot felul de dovezi cu privire la ceea ce fac, iar critica (deopotrivă cea prietenoasă şi cea ostilă) şi lauda (deopotrivă cea sinceră şi cea linguşitoare) fac parte din aceste dovezi. Dar a cântări aceste dovezi şi a le stabili semnificaţia şi

utilitatea este o sarcină pe care n-o pot lăsa în seama nimănui altcuiva.

În lumina a ceea ce am spus, probabil că următoarea învăţătură nu vă va surprinde. *Experienţa este, pentru mine, cea mai înal- ia autoritate.* Piatra de încercare a validităţii este propria mea experienţă. Ideile nici unui alt om nu au tot atâta autoritate ca experienţa mea, după cum nu are nici vreuna din ideile mele. Experienţa este aceea la care trebuie să mă întorc iarăşi şi iarăşi, pentru a descoperi o aproximare mai fidelă a adevărului aşa cum există el în procesul de devenire din mine.

Nici Biblia şi nici profeţii, nici Freud şi nici cercetarea, nici revelaţiile lui Dumnezeu sau ale oamenilor nu pot avea întâietate laţă de propria-mi experienţă directă.

Experienţa mea are cu atât mai multă autoritate, cu cât devine mai primară, pentru a folosi termenul din semantică. Astfel, ierarhia experienţelor le va conţine pe cele mai pline de autoritate ki nivelul cel mai de jos. Dacă citesc o teorie despre psihoterapie şi dacă formulez o teorie asupra psihoterapie! bazată pe munca mea cu clienţii şi dacă, de asemenea, am experienţa directă ¿1 psihoterapiei cu un client, gradul de autoritate creşte în un li nea în care am enumerat aceste experienţe.

Experienţa mea are autoritate nu pentru că ar fi infailibilă. Ea constituie temelia autorităţii fiindcă poate fi oricând verificată În noi modalităţi primare. Astfel, erorile ei frecvente sunt mereu susceptibile de a fi corectate.

O altă învăţătură personală: *îmi place să descopăr ordine în experienţă.* Pare inevitabil să caut semnificaţia, ordonarea sau legitatea în orice set vast de experienţe. Tocmai acest fel de curiozita-

60 te, care-mi aduce foarte multă satisfacţie când îi dau curs, m-a condus la fiecare dintre formulările majore pe care le-am avansat. M-a condus la căutarea ordinii în conglomeratul de practici ale clinicienilor care lucrau cu copii, iar de aici a rezultat cartea *The Clinicul Treatment of the Problem Child.* M-a condus la formularea principiilor generale ce par să acţioneze în psihoterapie, iar asta a condus la câteva cărţi şi numeroase articole. M-a condus la cercetare, pentru a testa diferite tipuri de legitate pe care consider că le-am întâlnit în experienţa mea. M-a îndemnat să construiesc teorii pentru a pune laolaltă ordonarea lucrurilor cu care am avut deja de-a face şi a proiecta această ordine mai departe, în zone noi şi neexplorate, unde să poată fi testată în continuare. Astfel, am ajuns să consider că atât cercetarea ştiinţifică, cât şi procesul construirii de teorii au drept scop ordonarea interioară a experienţelor semnificative. Cercetarea este efortul perseverent şi disciplinat de a înţelege şi ordona fenomenele experienţei subiective. Este justificată fiindcă e satisfăcător să percepi lumea ca având o ordonare şi pentru că, deseori, când înţelegi relaţiile ordonate ce apar în natură, apar rezultate recompensa- toare.

Aşadar, am ajuns să înţeleg că motivul pentru care mă dedic cercetării şi construirii de teorii este acela de a satisface nevoia de a percepe ordine şi semnificaţie, o nevoie subiectivă care există în mine. Uneori am efectuat cercetări din alte motive – ca să-i mulţumesc pe alţii, să conving adversari şi sceptici, să avansez profesional, să dobândesc prestigiu şi din alte motive dezagreabile. Aceste erori de judecată şi activitate au servit doar la a mă convinge şi mai profund că există doar un singur motiv sănătos pentru desfăşurarea de activităţi ştiinţifice, şi el constă în satisfacerea unei nevoi de semnificaţie aflate în mine.

O altă învăţătură a cărei recunoaştere m-a costat mult poate li formulată în cinci cuvinte: *Faptele concrete sunt nişte aliaţi.*

M-a interesat foarte mult faptul că majoritatea psihoterapeu- |ilor, în special psihanaliştii, au refuzat constant să efectueze vreo investigaţie ştiinţifică asupra terapiei lor sau să permită altora să facă acest lucru. înţeleg această reacţie, fiindcă am simit l o. îmi amintesc foarte bine, mai ales în ceea ce priveşte primele noastre cercetări, cu câtă nelinişte aşteptam să vedem ce lezultate am obţinut. Dacă ipotezele noastre ar fi infirmate?! I i.tc.i ne-am înşelat în concepţiile noastre?! Dacă părerile noas- he iui sunt justificate?! Privind în urmă la astfel de momente, lini pare că am privit faptele concrete ca pe nişte potenţiali duşmani, ca pe nişte potenţiali declanşatori ai dezastrului. Poate că iini ajuns cu încetineală să înţeleg că faptele concrete sunt *întot- thviimi* nişte aliaţi. Fiecare dovadă pe care o poţi obţine, indife- ii'iit în ce domeniu, te aduce şi mai aproape de ceea ce este adevărat. Iar apropierea mai mare de adevăr nu poate fi niciodată un lucru dăunător, periculos sau nesatisfăcător. Aşadar, deşi detest şi acum să-mi reajustez gândirea, să renunţ la moduri vechi ilv percepţie şi conceptualizare, am ajuns totuşi să înţeleg în mămică considerabilă, la un anumit nivel mai profund, că aceste reorganizări dureroase constituie ceea ce se numeşte *învăţare* şi că, deşi dureroase, ele conduc întotdeauna la un mod mai satisfăcător de a vedea viaţa – mai satisfăcător fiindcă este întru câtva mai corect. De aceea, în momentul de faţă, una dintre cele mai «trăgătoare zone de gândire şi speculaţie este o zonă în care câteva dintre ideile mele favorite *nu* au fost sprijinite de dovezi. Simt că, dacă-mi pot croi drumul prin această problemă, voi descoperi o aproximare mult mai satisfăcătoare a adevărului. Sunt sigur că faptele concrete vor fi aliaţii mei.

62 Aş vrea să includ aici o învăţătură care mi-a adus recompense deosebit de mari, fiindcă mă face să mă simt profund asemănător cu alţii. O pot formula astfel: *Ceea ce este cel mai personal este cel mai general.* Au fost momente când, vorbind cu studenţii sau cu colegii ori scriind, m-am exprimat în moduri atât de personale, încât am crezut că exprim o atitudine pe care, probabil, n-o poate înţelege nimeni altcineva, fiind atât de unică şi de personală. Două exemple scrise simt prefaţa la *Client-Centered The- rapy* (considerată absolut inadecvată de către editori) şi un articol intitulat „Persons or Science" [„Persoane sau ştiinţă"]. În aceste cazuri am constatat, aproape invariabil, că tocmai sentimentul care-mi păruse cel mai intim, cel mai personal şi, aşadar, cel mai greu de înţeles de către alţii s-a dovedit a fi o expresie care-şi găseşte rezonanţă în mulţi alţi oameni. Asta m-a făcut să cred că ceea ce este cel mai personal şi mai unic în fiecare dintre noi este, probabil, tocmai elementul care, dacă ar fi împărtăşit sau exprimat, ar fi cel mai profund grăitor pentru alţii. Asta m-a ajutat să-i înţeleg pe artiştii plastici şi pe poeţi ca oameni care au îndrăznit să exprime unicitatea fiinţei lor.

Există o învăţătură profundă care este, poate, fundamentală pentru tot ce am spus până aici. Ea mi-a fost impusă de cei peste douăzeci şi cinci de ani de încercări de a-i ajuta pe oamenii aflaţi în suferinţă personală. Este simplă: *Din experienţa mea, persoanele au o direcţie esenţialmente pozitivă.* Constat că acest lucru este adevărat în contactele mele cele mai profunde cu indivizi aflaţi în terapie, chiar şi cu cei ale căror probleme sunt extrem de perturbatoare, al căror comportament a fost extrem de antisocial, ale căror sentimente par extrem de anormale. Dacă pot înţelege cu sensibilitate sentimentele pe care le

exprimă ei, dacă sunt capabil să-i accept ca persoane distincte, constat apoi că tind să se îndrepte în anumite direcţii. Şi care sunt aceste direcţii spre care tind să se îndrepte? Cuvintele care cred că sunt cu adevărat descriptive sunt cuvinte ca pozitiv, constructiv, mişcare în direcţia actualizării sinelui, creşterea în direcţia maturităţii, creşterea în direcţia socializării. Am ajuns să cred că, cu cât individul este înţeles şi acceptat mai deplin, cu atât tinde mai mult să renunţe la măştile false cu care a întâmpinat viaţa şi cu atât tinde mai mult să se în- drepte într-o direcţie care este „înainte".

N-aş vrea să fiu înţeles greşit în această chestiune. Nu am o concepţie de tip Poliana despre natura umană. Sunt foarte conştient de faptul că, în virtutea defensivităţii şi a fricii din ei, indivizii se pot purta şi chiar se poartă în moduri incredibil de crude, oribil de distructive, imature, regresive, antisociale, vătămătoare. Şi totuşi, una dintre cele mai înviorătoare şi reconfortante părţi din experienţa mea este să lucrez cu astfel de indivizi şi să descopăr tendinţele direcţionale puternic pozitive care există în ei, la fel ca în noi toţi, la cele mai profunde niveluri.

Daţi-mi voie să închei această listă lungă cu o ultimă învăţă- lură, ce poate fi exprimată foarte pe scurt. *Viaţa, la potenţialul ei nuixim, este un proces fluid, schimbător, în care nimic nu efix.* Constat la clienţii mei şi la mine însumi că, atunci când viaţa este cea mai bogată şi mai recompensatoare, ea este un proces fluid. A percepe acest lucru este deopotrivă fascinant şi puţin înfricoşător. Constat că mă aflu la potenţialul meu maxim când pot să las fluxul experienţei să mă poarte, într-o direcţie ce pare să fie înainte, spre ţeluri de care sunt doar vag conştient. Ar trebui să

fie evident că, plutind astfel împreună cu şuvoiul complex al experienţelor mele şi încercând să-i înţeleg complexitatea mereu schimbătoare, nu există puncte fixe. Când sunt capabil să fiu una cu procesul în acest mod, este clar că nu poate exista nici un sistem închis de convingeri, nici un set imuabil de principii pe care să le susţin. Viaţa este călăuzită de înţelegerea şi interpretarea schimbătoare a experienţelor mele. Ea se află mereu în procesul devenirii.

Cred că acum este clar de ce nu există filosofie sau convingere sau set de principii pe care i-aş putea încuraja ori convinge pe alţii să le împărtăşească sau să le susţină. Pot doar să încerc să trăiesc conform interpretării pe care o dau *eu* semnificaţiei actuale a experienţelor *mele* şi să încerc să le acord altora permisiunea şi libertatea de a-şi crea propria libertate interioară şi, prin aceasta, propria interpretare plină de sens a experienţelor lor.

Dacă adevărul există, cred că acest proces individual, liber, de căutare ar trebui să conveargă către el. Asta este totodată, într-o manieră limitată, ceea ce se pare că am trăit.

PARTEA A DOUA

Cum pot să te ajut?

Am găsit un mod de a lucra cu oamenii ce pare să aibă un mare potenţial constructiv.

(APIT0LUL2

Câteva ipoteze privind facilitarea creşterii personale

Cele trei capitole care constituie partea a doua se întind pe o perioada de şase ani, din 1954 până în 1960. în mod curios, ele se întind pe o *porţiune mare din teritoriul ţării, prin locurile unde au fost prezentate – oraşele Oberlin, statul Ohio, St. Louis, statul Missouri şi Pasadena, statul California. Ele acoperă de asemenea o perioadă în care* şi* *acumula o mare cantitate de cercetări, astfel că afirmaţiile formulate provizoriu în prima lucrare erau deja solid confirmate la vremea prezentării celei de-a treia lucrări.*

în prelegerea ce urmează, prezentată la Colegiul Oberlin în 1954, am încercat să comprim în cel mai scurt timp cu putinţă principiile fundamentale de psihoterapie pe care le exprimasem mai pe larg în cărţile mele (Counseling and Psychotherapy [Consiliere şi psihoterapie]) *(1942) şi* (Client-Centered Therapy [Terapia centrată pe client]) *(1951). Mă interesează să prezint relaţia de facilitare şi rezultatele, fără a descrie procesele care fac să se producă schimbarea şi chiar Iară a comenta pe marginea lor.*

A mă afla în faţa unei persoane tulburate, plină de conflicte, care caută şi aşteaptă ajutor a fost întotdeauna o mare provocare pentru mine. Dispun de cunoştinţele, resursele, tăria psihică, abilitatea necesare – am ceea ce

trebuie pentru a fi de ajutor unui astfel de individ?

Timp de peste douăzeci şi cinci de ani, am încercat să răspund la acest tip de provocare. Ea m-a determinat să fac apel la toate elementele pregătirii mele profesionale: metodele riguroase de evaluare a personalităţii pe care le-am învăţat la Şcoala Pedagogică din Columbia; insighturile şi metodele psihanalitice freudiene ale Institutului pentru îndrumarea copilului unde am lucrat ca intern; permanentele noutăţi din domeniul psihologiei clinice, cu care am fost strâns asociat; scurtul contact cu opera lui Otto Rank, cu metodele asistenţei sociale psihiatrice şi alte resurse prea numeroase pentru a fi amintite. Dar, mai presus de toate, a însemnat o continuă învăţare din propria experienţă şi din cea a colegilor mei de la Centrul de consiliere, pe parcursul demersurilor de a descoperi noi înşine metode eficiente de a lucra cu oamenii cu probleme. Treptat, mi-am elaborat un mod de lucru care decurge din acea experienţă şi care poate fi testat, rafinat şi remodelat prin noi experienţe şi prin cercetare.

0 ipoteză generală

Un mod succint de a descrie schimbarea ce a avut loc în mine este de a spune că-n primii ani de activitate profesională îmi puneam întrebarea: „Cum pot trata sau vindeca sau schimba

această persoană?” Acum aş formula întrebarea astfel: „Cum pot oferi o relaţie pe care această persoană s-o poată folosi pentru propria creştere personală?”

Ciînd am ajuns să pun întrebarea în această a doua formă, am înţeles ca ceea ce am învăţat se aplică tuturor relaţiilor mele cu o.i menii, nu doar lucrului cu clienţii cu probleme. Din acest motiv, cred că este posibil ca învăţăturile care au avut semnificaţie pentru mine, în experienţele mele ar putea avea o semnificaţie pentru voi, în experienţele voastre, fiindcă suntem implicaţi cu toţii în relaţii umane.

Poate că ar trebui să încep cu o învăţătură negativă. Am înţeles treptat că nu pot fi de ajutor persoanei tulburate prin intermediul vreunei proceduri intelectuale sau de instruire. Nici o abordare care se bazează pe cunoaştere, pe instruire, pe acceptarea a ceva ce este *învăţat* nu este de folos. Aceste abordări sunt atât de ispititoare şi de directe, încât în trecut am încercat multe dintre ele. Este posibil să-i explici unui individ cum este alcătuit şi cum funcţionează, să-i prescrii măsuri care ar trebui s.1-l conducă înainte, să-l instruieşti oferindu-i cunoştinţe despre un mod de viaţă mai satisfăcător. Dar experienţa mi-a arătat că astfel de metode sunt inutile şi irelevante. în cel mai bun caz, ele pot determina o schimbare temporară, care dispare în scurt timp, lăsându-l pe individ mai convins ca oricând de ina-decvarea sa.

IZşecul oricărei abordări de acest fel, bazată pe intelect, m-a obligat să înţeleg că schimbarea pare să se producă prin intermediul experienţelor din contextul unei relaţii. Aşa că voi încerca să formulez foarte pe scurt şi neformal câteva dintre ipotezele esenţiale privitoare la o relaţie de ajutorare ce par să fie eonii imate tot mai mult şi de experienţă, şi de cercetare.

70 Pot formula ipoteza generală într-o propoziţie, astfel: Dacă pot oferi un anumit tip de relaţie, cealaltă persoană va descoperi în sine capacitatea de a folosi acea relaţie în scopul creşterii şi se va produce schimbarea şi dezvoltarea personală.

Relaţia[4]

Dar ce înseamnă aceşti termeni? Daţi-mi voie să iau separat cele trei elemente majore din această frază şi să arăt câte ceva din semnificaţia pe care o au pentru mine. Cum este acest tip de relaţie anume pe care aş vrea să-l ofer?

Am constatat că, cu cât pot fi mai autentic în relaţie, cu atât va fi ea mai utilă. Asta înseamnă că trebuie să fiu conştient de propriile sentimente, atât cât este posibil, în loc să înfăţişez masca exterioară a unei atitudini şi, de fapt, să am altă atitudine la nivel mai profund sau inconştient. A fi autentic presupune totodată a fi dispus să trăiesc şi să exprim, prin cuvinte şi purtări, diferitele sentimente şi atitudini care există în mine. Doar în acest mod, relaţia poate avea *realitate,* iar realitatea pare a avea o importanţă profundă ca primă condiţie. Doar când îi ofer realitatea autentică ce există în mine, cealaltă persoană poate căuta cu succes realitatea din ea. Am constatat că aşa stau lucrurile chiar şi atunci când atitudinile pe care le am nu sunt atitudini de care să fiu mulţumit sau care să pară propice pentru o relaţie bună. Pare extrem de important să fii *real.*

în ceea ce priveşte a doua condiţie, constat că, cu cât simt mai mult că-l accept şi-l agreez pe acest individ, cu atât creez o relaţie pe care el o poate folosi. Prin acceptare înţeleg o apreciere caldă pentru el ca persoană cu valoare personală necondiţionată – valoroasă indiferent care i-ar fi situaţia, comportamentul

72 Când aceste condiţii sunt îndeplinite, devin tovarăşul clientului meu şi-l însoţesc în căutarea înspăimântătoare a propriei fiinţe, demers pe care acum se simte liber să-l întreprindă.

Nu sunt în nici un caz capabil să realizez de fiecare dată acest fel de relaţie cu un altul, iar uneori, chiar şi atunci când cred că am realizat-o în mine, el poate fi prea speriat pentru a percepe ceea ce i se oferă. Dar aş spune că cred că atunci când nutresc în interior genul de atitudini pe care le-am descris şi când celălalt poate recepta într-o anumită măsură aceste atitudini, schimbarea şi dezvoltarea personală constructivă se vor produce *invariabil* – şi includ cuvântul „invariabil" doar după o îndelungă şi atentă cumpănire.

Motivaţia pentru schimbare

Am spus suficiente despre relaţie. Al doilea element din ipoteza mea generală era acela că individul va descoperi în sine capacitatea de a folosi relaţia pentru a creşte. Voi încerca să prezint câte ceva din semnificaţia pe care o are pentru mine acest element. Experienţa m-a obligat treptat să conchid că individul are în el capacitatea şi tendinţa, latentă, dacă nu evidentă, de a înainta către maturitate. într-un climat psihic adecvat, această tendinţă este eliberată şi devine, din potenţială, reală. în capacitatea individului de a înţelege acele aspecte ale vieţii şi ale persoanei sale care-i provoacă nemulţumire este evidentă o înţelegere ce scrutează, dincolo de cunoaşterea de sine conştientă, acele experienţe pe care le-a ascuns de el însuşi, din cauza caracterului lor ameninţător. Ea se manifestă în tendinţa de a-i reorganiza personalitatea şi relaţia cu viaţa, în moduri considerate mai mature. Indiferent dacă o numim tendinţă de creştere, imbold către

semnificative în ceea ce priveşte personalitatea, atitudinile şi comportamentul, schimbări ce nu survin la grupurile de control corespunzătoare. într-o astfel de relaţie, individul devine mai integrat, mai eficient. El manifestă mai puţine caracteristici dintre cele numite de obicei nevrotice sau psihotice şi mai multe dintre caracteristicile persoanei sănătoase, care funcţionează bine. îşi schimbă percepţia de sine, devenind mai realist în ceea ce priveşte părerile despre sine. Devine în mai mare măsură persoana care-şi doreşte să fie. Se preţuieşte mai mult. Are mai multă încredere în sine şi independenţă. Se înţelege pe sine în mai mare măsură, devine mai deschis faţă de experienţele trăite, neagă sau refulează mai puţin din aceste experienţe. Manifestă mai multă acceptare în atitudinile faţă de alţii, văzându-i ca fiind mai asemănători cu el însuşi.

în comportament manifestă schimbări similare. Stresul îl frustrează mai puţin şi-şi revine mai rapid după stres. Devine mai matur în comportamentul cotidian, fapt observat de prietenii săi. Este mai puţin defensiv, mai adaptabil, mai capabil să se confrunte creativ cu situaţiile.

Acestea sunt câteva dintre schimbările care ştim acum că se produc la indivizii care au efectuat o serie de şedinţe de consiliere, în care atmosfera psihică se apropie de relaţia pe care am de- scris-o. Fiecare dintre afirmaţiile de mai sus se bazează pe dovezi obiective. Trebuie efectuate multe alte cercetări, dar nu mai poate exista nici o îndoială în ceea ce priveşte eficienţa unei astfel de relaţii în producerea de schimbări la nivelul personalităţii.

O ipoteză de ansamblu privind relaţiile umane

Pentru mine, faptul incitant legat de aceste rezultate din cercetare nu constă, pur şi simplu, în aceea că ele furnizează dovezi

7t> sunt necesare încă multe investigaţii. Aş vrea acum să adun laolaltă într-o declaraţie condiţiile acestei ipoteze generale şi efectele specificate.

Dacă pot crea o relaţie caracterizată din partea mea:

de autenticitate şi transparenţă, astfel încât să-mi trăiesc sentimentele reale;

de acceptare caldă şi preţuire a celuilalt ca individ distinct;

de o capacitate sensibilă de a-i vedea lumea şi pe el însuşi aşa cum vede el;

Atunci celălalt individ din relaţie:

va percepe şi înţelege aspecte din sine pe care anterior le-a refulat;

va constata că devine mai bine integrat, mai capabil să funcţioneze eficient;

va deveni în mai mare măsură aşa cum îşi doreşte să fie;

va fi mai independent şi mai încrezător în sine;

va deveni mai pregnant persoană, mai unic şi cu o mai bună exprimare de sine;

va manifesta mai multă înţelegere şi acceptare faţă de alţii;

va fi capabil să se confrunte mai adecvat şi mai confortabil cu problemele vieţii.

Cred că această afirmaţie este valabilă indiferent dacă vorbesc despre relaţia mea cu un client, cu un grup de studenţi sau de colegi, cu familia mea sau cu copiii mei. Cred că avem aici o ipoteză generală ce oferă posibilităţi incitante pentru dezvoltarea unor persoane creative, adaptative, autonome.

Caracteristicile unei relaţii de ajutorare

Am de multă vreme convingerea – unii ar putea-o numi obsesie – ni relaţia terapeutică este doar o formă specială a relaţiilor interperso- iiule în general şi că aceleaşi legităţi guvernează toate aceste relaţii. Acesta a fost subiectul pe care am ales să mi-l clarific când mi s-a cerul să iau cuvântul la convenţia Asociaţiei Americane pentru Personal şi îndrumare din St. Louis, în 1958.

în această lucrare este evidentă dihotomia între obiectiv şi subiectiv mie a constituit o parte atât de importantă a experienţei mele din ultimii ani. îmi este foarte greu să prezint o lucrare care să fie ori complet obiectivă, ori complet subiectivă. îmi place să alătur cele două lumi foarte aproape una de alta, chiar dacă nu le pot reconcilia pe deplin.

Interesul faţă de psihoterapie mi-a trezit un interes faţă de toate tipurile de relaţii de ajutorare. Prin acest termen înţeleg o relaţie în care cel puţin una dintre părţi are intenţia de a promova creşterea, dezvoltarea, maturitatea, mai buna funcţionare, mai buna confruntare cu viaţa a celeilalte părţi. în acest sens, celălalt poate fi un individ sau un grup. Ca să mă exprim altfel, o relaţie de ajutorare poate fi definită ca aceea în care imul dintre participanţi are intenţia de a determina, la una dintre părţi sau la ambele, mai marea apreciere a resurselor interne latente ale individului, mai buna exprimare şi folosirea mai funcţională a lor.

Evident, o astfel de definiţie acoperă o gamă largă de relaţii care au de obicei menirea de a facilita creşterea. Ea include, cu siguranţă, relaţia dintre mamă şi copil, dintre tată şi copil. Include relaţia dintre medic şi pacientul său. Relaţia dintre profesor şi elev intră deseori în această definiţie, cu toate că unii profesori nu au drept scop promovarea creşterii. Definiţia include aproape toate relaţiile dintre consilier şi client, indiferent dacă vorbim despre consiliere educaţională, consiliere vocaţională sau consiliere personală. în acest ultim sector menţionat, include gama largă de relaţii dintre psihoterapeut şi psihoticul spitalizat, terapeut şi individul cu perturbări sau nevrotic şi relaţia dintre terapeut şi numărul tot mai mare de indivizi aşa-zişi „normali” care intră în terapie ca să-şi îmbunătăţească funcţionarea sau să-şi accelereze creşterea personală.

Acestea sunt în mare parte relaţii de tip „unu la unu”. Dar ar trebui să ne gândim totodată şi la numărul mare de interacţiuni

mdivid-grup care sunt menite să joace rolul de relaţii de ajutorare. Unii manageri intenţionează ca relaţiile lor cu grupurile de angajaţi să fie de genul celor care promovează creşterea, deşi alţi manageri nu împărtăşesc acelaşi scop. Interacţiunea dintre liderul unui grup de terapie şi grupul său intră în această categorie, l.i fel şi relaţia dintre consultantul unei comunităţi şi un grup din comunitate. Interacţiunea dintre un consultant industrial şi un grup de conducere îşi propune tot mai des să fie o relaţie de ajutorare. Poate că această enumerare va ilustra faptul că foarte multe dintre relaţiile în care suntem implicaţi noi şi alţii intră în această categorie de interacţiuni în care există scopul de a promova dezvoltarea şi funcţionarea mai matură şi mai adecvată.

întrebarea

Dar care simt caracteristicile acelor relaţii care *intr-adevăr* ajula, care într-adevăr facilitează creşterea? Iar la celălalt capăt al intervalului, este posibil de decelat acele caracteristici care fac ca o relaţie să nu fie deloc de ajutor, chiar dacă a existat intenţia sinceră de a promova creşterea şi dezvoltarea? Tocmai cu privire la aceste întrebări, şi mai cu seamă la prima, aş vrea să vă iau cu mine pe unele dintre potecile pe care le-am explorat şi să vă spun unde au ajuns în prezent ideile mele despre aceste chestiuni.

Răspunsurile date de cercetare

Este firesc să întrebăm, mai întâi de toate, dacă există vreo cercetare empirică în stare să ne ofere un răspuns obiectiv la .i< este întrebări. Până acum nu s-au făcut prea multe cercetări în

80 domeniu, dar cele existente sunt stimulatoare şi sugestive. Nu le pot prezenta pe toate, însă aş vrea să prezint un eşantion întru câtva cuprinzător din studiile efectuate şi să descriu foarte pe scurt unele dintre descoperiri. Pentru aceasta este necesară hi- persimplificarea şi sunt foarte conştient că nedreptăţesc întru câtva cercetările pe care le voi aminti, dar poate că asta vă va da sentimentul că se fac progrese concrete şi vă va stârni curiozitatea suficient de mult încât să examinaţi studiile însele, dacă n-aţi făcut deja acest lucru.

Studii despre atitudini

Majoritatea studiilor fac lumină în ceea ce priveşte acele atitudini ale persoanei de ajutor care fac ca o relaţie să stimuleze sau să inhibe dezvoltarea. Să cercetăm câteva dintre ele.

Un studiu atent asupra relaţiilor dintre părinte şi copil, efectuat cu câţiva ani în urmă de către Baldwin şi alţii (1) la Institutul Fels, conţine dovezi interesante. Dintre diferitele seturi de atitudini ale părintelui faţă de copii, cea „de acceptare – democratică” pare să faciliteze cel mai mult creşterea. Copiii acestor părinţi cu atitudine caldă şi egalitaristă au dovedit o dezvoltare intelectuală accelerată (un IQ în creştere), mai multă originalitate, mai multă securitate afectivă şi mai mult control afectiv, mai puţină excitabilitate decât copiii din alte tipuri de cămine. Deşi întru câtva lenţi, la început, în dezvoltarea socială, la vremea când au ajuns la vârsta şcolară erau populari, prietenoşi, lideri neagresivi.

Acolo unde atitudinile părinţilor sunt clasificate ca fiind de „respingere activă”, copiii manifestă o dezvoltare intelectuală uşor încetinită, o utilizare relativ slabă a abilităţilor pe care le

posedă şi o anumită lipsă de originalitate. Sunt instabili afectiv, rebeli, agresivi şi certăreţi. Copiii părinţilor cu alte sindroame atitudinale tind să se plaseze, în diferite privinţe, între aceste extreme.

Sunt sigur că aceste constatări nu ne surprind în raport cu dezvoltarea copiilor. Aş vrea să sugerez că ele se aplică, probabil, şi la alte relaţii şi că medicul, consilierul sau managerul care manifestă căldură afectivă, respect faţă de propria individualitate şi faţă de individualitatea celuilalt şi o grijă lipsită de pose- sivitate facilitează, probabil, împlinirea de sine tot aşa cum o face părintele cu aceste atitudini.

Să mă refer acum la un alt studiu atent, efectuat într-un dome- niu foarte diferit. Whitehom şi Bertz (2,18) au investigat gradul de succes atins de tinerii medici rezidenţi în lucrul cu pacienţii schizofrenici dintr-o secţie de psihiatrie. Ei au ales să-i studieze în special pe cei şapte care au fost deosebit de utili şi şapte ai căror pacienţi manifestau cel mai mic grad de progres. Fiecare grup tratase aproximativ cincizeci de pacienţi. Cercetătorii au examinat toate dovezile existente pentru a descoperi prin ce se deosebea grupul A (cel cu succes) de grupul B. S-au constatat mai multe diferenţe semnificative. Medicii din grupul A tindeau să-l privească pe schizofrenic din perspectiva semnificaţiei personale pe care o aveau pentru pacient diferitele comportamente, în loc să-l vadă ca pe o istorie de caz sau un diagnostic descriptiv. De asemenea, tindeau să aibă obiective orientate către personalitatea pacientului, în loc de obiective cum ar fi ameliorarea simptomelor sau vindecarea bolii. S-a constatat că, în interacţiunile lor cotidiene, medicii care s-au dovedit de ajutor foloseau în principal participarea activă personală – o relaţie de la persoană la persoană. Ei foloseau mai puţin proceduri care ar putea fi

 clasificate drept „pasiv-permisive”. Erau şi mai puţin înclinaţi să folosească proceduri precum interpretarea, instrucţiunile sau sfaturile, ori accentul asupra îngrijirii practice a pacientului. în sfârşit, aveau mult mai multe şanse decât grupul B să creeze o relaţie în care pacientul să simtă încredere faţă de medic.

Deşi autorii subliniază cu precauţie faptul că aceste constatări se raportează doar la tratarea schizofrenicilor, eu înclin să nu fiu de acord. Cred că în orice studiu asupra aproape oricărei categorii de relaţii de ajutorare s-ar ajunge la descoperiri similare.

Un alt studiu interesant se concentrează asupra felului în care percepe relaţia persoana ajutată. Heine (11) a studiat indivizi care au solicitat ajutor psihoterapeutic de la psihanalişti, terapeuţi adepţi ai terapiei centrate pe client şi terapeuţi adlerieni. Indiferent de tipul de terapie, aceşti clienţi au declarat schimbări similare în ce-i privea. Dar pe noi ne interesează aici în special felul cum au perceput relaţia. întrebaţi cum se explică schimbările survenite, au dat explicaţii întru câtva diferite, în funcţie de orientarea terapeutului. Dar acordul lor cu privire la elementele principale despre care au considerat că i-au ajutat a fost şi mai semnificativ. Au indicat, ca explicaţie pentru schimbarea petrecută în ei, următoarele elemente atitudinale din relaţie: încrederea pe care au simţit-o faţă de terapeut, faptul de a fi înţeleşi de terapeut, sentimentul de independenţă pe *care-l* aveau când era cazul să facă alegeri şi să ia decizii. Procedura terapeutică pe care au considerat-o de cel mai mare ajutor a fost faptul că terapeutul clarifica şi descria deschis sentimente pe care clientul le abordase nebulos şi cu ezitări.

Aceşti clienţi au vădit de asemenea un grad mare de acord, indiferent de orientarea terapeutului lor, cu privire la elementele care nu au fost de ajutor în relaţie. Atitudinile terapeutului cum

 Un studiu interesant efectuat de Dittes (4) arată cât de delica

tă este această relaţie. Folosind un indice fiziologic, reflexul psi- hogalvanic, pentru *a* măsura reacţiile de anxietate, de senzaţie de ameninţare sau de alertă ale clientului, Dittes a corelat deviaţiile acestui indice cu evaluările făcute de judecători cu privire la gradul de acceptare caldă şi permisivitate manifestat de terapeut. S-a constatat că ori de câte ori atitudinea terapeutului se schimba cât de puţin în sensul unui grad mai redus de acceptare, numărul de deviaţii bruşte ale reacţiei galvanice a pielii creştea semnificativ. Evident, când relaţia este percepută ca oferind mai puţină acceptare, organismul se organizează pentru a face faţă ameninţării, inclusiv la nivel fiziologic.

Fără a încerca să integrăm complet constatările acestor diferite studii, putem cel puţin să remarcăm că există câteva lucruri care ies în evidenţă. Unul este faptul că importante sunt atitudinea şi sentimentele terapeutului, nu orientarea sa teoretică. Procedurile şi tehnicile folosite de el sunt mai puţin importante decât atitudinile sale. Merită de asemenea să remarcăm că modul în care sunt *percepute* atitudinile şi procedurile sale este cel care contează pentru client şi că această percepţie este crucială.

Relaţii „fabricate”

Să trec la nişte cercetări de tip foarte diferit, dintre care unele vă vor părea detestabile, dar care, chiar şi aşa, au o influenţă asupra naturii relaţiei facilitatoare. Aceste studii au de-a face cu relaţiile pe care le-am putea considera fabricate.

Verplank (17), Greenspoon (8) şi alţii au arătat că, într-o relaţie, este posibilă condiţionarea operantă a comportamentului

tă la privilegii de circulaţie liberă în incinta spitalului, schimbare foarte clar asociată cu interacţiunile sale cu aparatul. Ulterior, experimentatorul a hotărât să studieze distrugerea experimentală lucru care, formulat în termeni mai personali, înseamnă că indiferent de câte mii de ori era apăsată maneta, nu se obţinea nici un fel de recompensă. Pacientul a regresat treptat, a început să nu se mai preocupe de îngrijirea personală, a devenit tot mai necomunicativ şi privilegiul său de a circula liber în incinta spitalului a trebuit să fie revocat. Acest incident trist (pentru mine) pare să arate că, chiar şi în relaţia cu un aparat, încrederea este importantă pentru ca relaţia să fie utilă.

Alt studiu interesant privind relaţia fabricată este desfăşurat de Harlow şi asociaţii săi (10), de această dată pe maimuţe. Puilor foarte mici de maimuţă, luaţi de lângă mama lor aproape imediat după naştere, li se prezintă într-o fază a experimentului două obiecte. Unul ar putea fi numit „mama dură", un cilindru făcut din plasă de sârmă, cu im sfârc din care puiul poate să sugă Celălalt este o „mamă blândă", un cilindru similar, făcut din cauciuc expandat şi pluş. Chiar şi atunci când puiul obţine câtă hrană are nevoie de la „mama dură", el preferă clar şi tot mai mult „mama blândă". Imaginile filmate arată că el „relaţio- neză" categoric cu acest obiect – se joacă cu el, se bucură de el îşi găseşte siguranţa agăţându-se de el când se află obiecte străine în apropiere şi foloseşte această siguranţă ca pe un cămin din care se aventurează în lumea înspăimântătoare din jur. Dintre num[eroase]l[e] implicaţii interesante şi provocatoare ale acestui studiu, una pare rezonabil de clară. Anume, oricât de abundentă ar fi recompensa directă a hranei, ea nu poate lua locul anumit«[51] calităţi percepute de care puiul pare să aibă nevoie şi pe carep[are sa] l[e] dorească.

Două studii recente

Daţi-mi voie să închei acest eşantion variat – şi poate nedumeritor – al studiilor de cercetare cu prezentarea a două cercetări foarte recente. Prima este un experiment efectuat de Ends şi Page (5). Lucrând cu alcoolici cronici învederaţi, internaţi în- tr-un spital de stat vreme de şaizeci de zile, ei au încercat trei metode diferite de psihoterapie de grup. Metoda care credeau că va fi cea

mai eficientă consta în terapie bazată pe o teorie a învăţării cu doi factori; pe locul doi se aşteptau să se afle o abordare centrată pe client, iar abordarea orientată psihanalitic se aşteptau să fie cel mai puţin eficientă. Rezultatele lor au arătat că terapia bazată pe o teorie a învăţării nu doar că nu a ajutat, ci s-a dovedit întru câtva dăunătoare. Rezultatele au fost mai proaste decât cele ale grupului de control, care nu a avut parte de terapie. Terapia de orientare analitică a adus unele câştiguri, iar grupul de terapie centrată pe client a fost asociat cu cea mai însemnată schimbare în sens pozitiv. Datele de urmărire, obţinute pe parcursul a peste un an şi jumătate, au confirmat constatările făcute în spital, ameliorarea de durată fiind cea mai mare în cazul abordării centrate pe client, pe locul doi situându-se cea analitică, pe locul trei, grupul de control, iar ameliorarea cea mai redusă, la cei cu care s-a folosit abordarea bazată pe teoria învăţării.

M-am gândit cu nedumerire la acest studiu, neobişnuit prin faptul că abordarea pe care o împărtăşeau autorii s-a dovedit a fi *cel mai puţin* eficientă, şi cred că există o explicaţie în descrierea terapiei bazate pe teoria învăţării (13). în esenţă, ea a constat în (a) indicarea şi etichetarea comportamentelor care se dovedeau nesatisfăcătoare, (b) explorarea obiectivă, împreună cu clientul, a motivelor aflate în spatele acestor comportamente şi

88 (c) crearea, prin reeducare, de obişnuinţe mai eficiente de rezol

vare a problemelor. Dar în toate aceste interacţiuni, obiectivul, aşa cum l-au formulat ei, era acela de a se comporta impersonal. Terapeutul „lasă să intervină atât de puţin din personalitatea sa cât este omeneşte posibil”. „Terapeutul subliniază anonimatul personal în activităţile sale, adică trebuie să evite cu mare grijă să pună asupra pacientului amprenta propriilor caracteristici de personalitate (ale terapeutului).” încercând să interpretez faptele prin perspectiva celorlalte studii de cercetare, asta-mi pare cea mai plauzibilă explicaţie pentru eşecul acestei abordări. Este foarte puţin probabil să fii de ajutor dacă nu te dezvălui ca persoană şi abordezi cealaltă persoană ca pe un obiect.

Ultimul studiu despre care vreau să vorbesc este unul pe care tocmai îl încheie Halkides (9). Ea a pornit de la o formulare teoretică de-a mea privind condiţiile necesare şi suficiente ale schimbării terapeutice (15). A emis ipoteza existenţei unei relaţii semnificative între amploarea schimbărilor constructive de personalitate la client şi patru variabile ţinând de consilier: (a) gradul de înţelegere empatică a clientului manifestat de consilier; (b) gradul de atitudine pozitivă afectuoasă (apreciere pozitivă necondiţionată) manifestat de consilier faţă de client; (c) măsura în care consilierul este autentic şi cuvintele sale concordă cu ceea ce simte, şi (d) măsura în care răspunsul consilierului concordă cu exprimarea clientului în ceea ce priveşte intensitatea exprimării afective.

Pentru a investiga aceste ipoteze, a ales mai întâi, pe baza mai multor criterii obiective, un grup de zece cazuri care puteau fi clasificate drept „cu cel mai mare succes” şi un grup de zece cazuri cu „cel mai puţin succes”. Apoi a luat, pentru fiecare dintre aceste cazuri, înregistrarea unei şedinţe de la începutul tera-

piei şi înregistrarea uneia de mai târziu. A ales aleatoriu, din fiecare dintre aceste şedinţe, nouă unităţi de interacţiune cli- ent-consilier – o afirmaţie a clientului şi un răspuns al consilierului. Astfel, a obţinut pentru fiecare caz nouă interacţiuni de la început şi nouă interacţiuni de mai târziu. Asta i-a dat câteva sute de unităţi, pe care le-a plasat în ordine aleatorie. Unităţile dintr-o şedinţă de început dintr-un caz lipsit de succes puteau fi urmate de unităţile dintr-o şedinţă de mai târziu dintr-un caz cu succes etc.

Trei evaluatori, care nu cunoşteau nici cazurile, nici gradul lor de succes şi nici sursa vreuneia dintre unităţile date, au ascultat apoi materialul de patru ori. Au evaluat fiecare unitate de interacţiune, pe o scală de şapte puncte, mai întâi în ceea ce priveşte gradul de empatie, apoi în ceea ce priveşte atitudinea pozitivă a consilierului faţă de client, în al treilea rând în privinţa congruenţei sau autenticităţii consilierului şi, în al patrulea rând, în privinţa gradului în care răspunsul consilierului concorda cu intensitatea emoţională a exprimării clientului.

Cred că toţi aceia dintre noi care au avut ştiinţă de studiu l-au considerat un demers foarte curajos. Era posibil ca evaluatorii care ascultau unităţi de interacţiune individuale să facă o evaluare demnă de încredere a unor calităţi atât de subtile precum cele pe care le-am enumerat? Şi, chiar dacă se putea obţine o evaluare demnă de încredere, era posibil ca optsprezece schimburi de replici consilier-client extrase din fiecare caz – un eşantion minuscul din sutele sau miile de astfel de schimburi făcute în fiecare caz – să aibă vreo relaţie cu rezultatul terapeutic? Şansele păreau extrem de slabe.

Rezultatele sunt surprinzătoare. S-a dovedit posibil să se obţină un interval de încredere foarte mare, majoritatea corelaţiilor

90 între evaluatori aflându-se în jurul nivelului de 0,8 sau 0,9, mai puţin în privinţa ultimei variabile. S-a constatat că un grad ridicat de înţelegere empatică este asociat, la un prag de 0,001, cu cazurile care au înregistrat cel mai mare succes. De asemenea, un grad ridicat de respect pozitiv necondiţionat a fost asociat cu cazurile care au înregistrat cel mai mare succes, la pragul 0,001. Chiar şi evaluarea autenticităţii sau congruenţei consilierului – măsura în care spusele sale concordau cu ceea ce simţea – a fost asociată cu succesul cazului, iarăşi la pragul de semnificaţie 0,001. Rezultatele au fost echivoce doar în investigarea gradului de corelare a intensităţii exprimării afective.

Interesant este şi faptul că evaluările ridicate ale acestor variabile n-au fost asociate în mod mai semnificativ cu unităţile din şedinţele de mai târziu decât cu cele din şedinţele de la început. Aceasta înseamnă că atitudinile consilierului au fost constante pe tot parcursul şedinţelor. Dacă era empatic, tindea să fie empatic de la început până la sfârşit. Dacă-i lipsea autenticitatea, acest lucru tindea să fie valabil şi pentru şedinţele de la început, şi pentru cele de mai târziu.

La fel ca orice studiu, şi această cercetare îşi are limitele ei. Vizează un anumit tip de relaţie de ajutorare, anume psihoterapia. A investigat doar patru variabile considerate a fi semnificative. Poate că mai există multe altele. Dar chiar şi aşa, ea reprezintă un progres semnificativ în studierea relaţiilor de ajutorare. Să încerc să prezint rezultatele în cea mai simplă manieră posibilă. Cercetarea pare să indice faptul că se poate evalua în mod satisfăcător calitatea interacţiunii unui consilier cu un client pe baza unui eşantion foarte mic din comportamentele sale. înseamnă, de asemenea, că dacă consilierul este congruent sau transparent, aşa încât spusele sale să concorde cu sentimentele sale, în loc să

existe o discrepanţă între cele două, dacă consilierul îl place pe client, în mod necondiţionat, şi dacă consilierul înţelege sentimentele esenţiale ale clientului aşa cum le percepe clientul, atunci există o probabilitate mare ca între ei să se formeze o relaţie eficientă de ajutorare.

Câteva comentarii

Acestea sunt, aşadar, câteva dintre studiile care elucidează cât de cât natura relaţiei de ajutorare. Ele au investigat diferite faţete ale problemei. Au abordat-o din contexte teoretice foarte diferite. Au folosit metode diferite. Nu pot fi comparate în mod direct. Totuşi, simt de părere că ele conduc la mai multe afirmaţii ce pot fi făcute cu o anumită certitudine. Pare clar că relaţiile care sunt de ajutor au caracteristici diferite faţă de relaţiile care nu simt de ajutor. Aceste caracteristici diferite au de-a face în principal cu atitudinile persoanei care ajută, pe de o parte, şi cu felul în care percepe relaţia cel ajutat, pe de altă parte. Este la fel de clar că studiile efectuate până în prezent nu ne dau nici un răspuns definitiv în ceea ce priveşte definiţia unei relaţii de ajutorare şi nici în ceea ce priveşte felul cum trebuie să fie construită ea.

Cum pot să creez o relaţie de ajutorare?

Cred că fiecare dintre noi, cei care lucrăm în domeniul relaţiilor umane, ne confruntăm cu o problemă similară – a şti cum să utilizăm cunoştinţele de acest fel obţinute din cercetare. Nu putem urma rezultatele ca nişte sclavi, în mod mecanic, căci astfel am distruge calităţile personale care, după cum demonstrează chiar aceste studii, sunt valoroase. Eu cred că trebuie să folo-

92 sim aceste studii testându-le prin prisma propriei experienţe şi formulând noi ipoteze personale, pe care să le folosim şi să le testăm în relaţiile noastre personale.

Aşa că în loc să încerc să vă spun cum ar trebui să folosiţi constatările pe care le-am prezentat, aş vrea să vă împărtăşesc genul de întrebări pe care mi le-au suscitat aceste studii şi propria-mi experienţă clinică, precum şi câteva dintre ipotezele provizorii, în permanentă schimbare, ce-mi ghidează comportamentul când leg relaţii care sper să fie de ajutor, indiferent că sunt relaţii cu studenţii, colegii, familia sau clienţii. Să enumăr câteva dintre aceste întrebări şi consideraţii.

1. Pot *să fiu* într-un anumit mod pe care celălalt îl va percepe ca fiind demn de încredere sau consecvent într-un anumit sens profund? Atât cercetarea, cât şi experienţa arată că acesta e un lucru foarte important, şi de-a lungul anilor am găsit moduri de a răspunde la această întrebare care simt, cred, mai profunde şi mai bune. înainte credeam că, dacă îndeplinesc toate condiţiile exterioare pentru a fi demn de încredere – să respect şedinţele fixate, să respect caracterul confidenţial al şedinţelor etc. – şi dacă mă port la fel, constant, de-a lungul şedinţelor, această condiţie va fi îndeplinită. Dar experienţa m-a făcut să înţeleg că a arăta constant acceptare, de exemplu, când de fapt mă simt iritat sau sceptic sau nutresc vreun alt sentiment contrar acceptării, acest lucru va face cu siguranţă să fiu perceput, pe termen lung, ca lipsit de consecvenţă sau nedemn de încredere. Am ajuns să înţeleg că a fi demn de încredere nu-mi cere o consecvenţă rigidă, ci îmi cere să fiu real în mod consecvent. Termenul „congruent” este cel pe care l-am folosit pentru a descrie felul cum aş vrea să fiu. Prin asta vreau să spun că orice sentiment sau atitudine pe care o trăiesc se corelează cu conştientizarea

acelei atitudini. Când lucrurile stau astfel, în acel moment simt o persoană unitară sau integrată şi, ca atare, pot *să fiu* tot ceea ce *sunt* în profunzime. Aceasta este o realitate pe care constat că alţii o percep drept demnă de încredere.

2. O întrebare foarte strâns legată de prima este aceasta: pot fi suficient de expresiv ca persoană, încât să comunic fără ambiguitate ceea ce sunt? Cred că majoritatea eşecurilor mele de a ajunge la o relaţie de ajutorare pot fi puse pe seama răspunsurilor nesatisfăcătoare la aceste două întrebări. Când trăiesc o atitudine de iritare faţă de altă persoană, dar nu sunt conştient de ea, ceea ce comunic conţine mesaje contradictorii. Cuvintele mele transmit un mesaj, dar totodată comunic, în moduri subtile, iritarea pe care o simt, iar asta-i creează celuilalt confuzie şi-l face să simtă neîncredere, cu toate că e posibil ca nici el să nu fie conştient de ce anume cauzează problema. Atunci când, în calitate de părinte, terapeut, profesor sau administrator, nu reuşesc să dau ascultare la ceea ce se petrece în mine, din cauza atitudinii mele defensive faţă de perceperea propriilor sentimente, pare să rezulte acest tip de eşec. Asta m-a făcut să cred că învăţătura cea mai elementară pentru orice om care speră să lege o relaţie de ajutorare, indiferent de ce tip, este aceea că a fi autentic, în mod transparent, nu te pune în pericol. Dacă sunt rezonabil de congruent într-o relaţie dată, dacă nici un sentiment relevant pentru relaţie nu este ascuns nici faţă de mine, nici faţă de cealaltă persoană, pot fi aproape sigur că relaţia va fi de ajutor.

Un mod de a formula acest lucru care ar putea să vă pară ciudat este acela că, dacă pot construi o relaţie de ajutorare cu mine însumi – dacă pot fi conştient, cu sensibilitate, de nevoile mele şi le pot accepta –, atunci există o mare probabilitate să pot forma o relaţie de ajutorare cu altul.

94 A accepta să fiu ceea ce sunt, în acest sens, şi a face aşa încât acest lucru să-i transpară celuilalt este cea mai dificilă sarcină din câte cunosc, o sarcină pe care nu reuşesc niciodată s-o îndeplinesc întru totul. Dar a fost foarte recompensator să înţeleg că aceasta *este* sarcina mea, fiindcă asta m-a ajutat să aflu ce a mers prost în relaţiile interpersonale care au devenit complicate şi să le repun pe un făgaş constructiv. Am înţeles că, dacă vreau să facilitez creşterea personală a altora în relaţia cu mine, trebuie să cresc şi eu, şi, cu toate că e un lucru deseori dureros, el aduce şi îmbogăţire.

3. O a treia întrebare este: îmi pot da voie să trăiesc atitudini pozitive faţă de cealaltă persoană – atitudini de căldură, afecţiune, simpatie, interes, respect? Nu e uşor. Constat la mine şi cred că deseori văd şi la alţii o anumită cantitate de frică faţă de aceste sentimente. Ne temem că, dacă ne dăm voie să trăim liber aceste sentimente pozitive faţă de un altul, ele s-ar putea transforma într-o capcană. Ar putea să conducă la pretenţii la adresa noastră sau ne-ar putea fi trădată încrederea, şi ne temem de aceste deznodăminte. Aşadar, ca reacţie, tindem să punem distanţă între noi şi alţii – detaşare, o atitudine „profesională", o relaţie impersonală.

Consider cu tărie că unul dintre motivele importante pentru profesionalizarea fiecărui domeniu constă în aceea că ea ajută la menţinerea acestei distanţe. în domeniile clinice, creăm formule de diagnoză complicate, privind persoana ca pe un obiect. În educaţie şi administraţie creăm tot felul de proceduri de evaluare, aşa încât persoana este iarăşi percepută ca un obiect. Pe aceste căi ne putem împiedica, cred, să simţim afecţiunea care ar exista dacă am recunoaşte relaţia ca pe o relaţie între două persoane. Dacă putem învăţa, chiar şi în anumite relaţii sau în anu-

mite momente ale acelor relaţii, că afecţiunea nu ne pune în pericol, că nu ne pândeşte primejdia dacă ne raportăm la celălalt ca la o persoană faţă de care avem sentimente pozitive, asta constituie o adevărată realizare.

4. Altă întrebare a cărei importanţă am învăţat-o prin experienţă este: Pot să fiu suficient de puternic, ca persoană, pentru .1 fi delimitat de celălalt? Pot să am un respect solid faţă de propriile-mi sentimente şi nevoi, ca şi faţă de ale sale? Pot să-mi asum sentimentele şi, la nevoie, să le exprim ca pe ceva ce-mi aparţine mie şi este delimitat de sentimentele sale? Sunt suficient de puternic în delimitarea mea, încât să nu fiu deprimat de deprimarea lui, înspăimântat de frica lui, înghiţit de dependenţa lui? Este şinele meu interior suficient de robust, încât să înţeleagă că nu sunt distrus de furia lui, acaparat de nevoia lui de dependenţă sau robit de iubirea sa, ci că exist delimitat de el, cu sentimente şi drepturi proprii? Când pot simţi liber această tărie de a fi o persoană separată, constat că-mi pot da voie să merg mult mai profund cu acceptarea şi înţelegerea celuilalt, fiindcă nu mă tem să mă pierd pe mine însumi.

5. întrebarea ce urmează este strâns legată de cele de mai sus. Mă simt, în interior, suficient de în siguranţă ca să-i dau voie celuilalt să fie delimitat? îi pot permite să fie aşa cum este – sincer sau înşelător, infantil sau adult, disperat sau excesiv de încrezător? îi pot oferi libertatea de a fi? Sau simt că ar trebui să-mi urmeze sfatul ori să rămână întru câtva dependent de mine ori să se modeleze după mine? În legătură cu acest lucru îmi vine în minte micul studiu interesant al lui Farson (6), care a constatat că un consilier mai puţin adaptat şi mai puţin competent tinde să determine conformismul cu el însuşi, să aibă clienţi care se modelează după el. Pe de altă parte, consilierul

96 mai adaptat şi mai competent poate interacţiona cu un client pe parcursul multor şedinţe, fără a interfera cu libertatea clientului de a-şi dezvolta o personalitate separată de cea a terapeutului său. Eu prefer să mă aflu în a doua categorie, fie ca părinte, fie ca supervizor sau consilier.

6. O altă întrebare pe care mi-o *pun este:* îmi pot da voie să pătrund pe deplin în lumea sentimentelor şi a semnificaţiilor personale ale celuilalt şi să le văd aşa cum le vede el? Pot pătrunde în lumea sa intimă atât de deplin, încât să-mi pierd complet dorinţa de a o evalua sau judeca? Pot pătrunde în această lume cu atâta sensibilitate, încât să mă pot mişca liber în ea, fără să calc în picioare semnificaţii care sunt preţioase pentru el? O pot percepe cu atâta acurateţe, încât să pot surprinde nu doar semnificaţiile experienţei sale care-i sunt evidente, ci şi acele semnificaţii care sunt doar implicite, pe care le vede doar vag sau care-l nedumeresc? Pot să extind nelimitat această înţelegere? Mă gândesc la clientul care a spus: „Ori de câte ori găsesc pe cineva care înţelege o *parte* din mine la momentul respectiv, fără excepţie, se ajunge la cm punct în care ştiu că, iarăşi, *nu* mă înţelege... Cineva care să înţeleagă: asta este ceea ce am căutat cu atâta efort".

în ce mă priveşte, *constat* că mi-e mai uşor să simt acest tip de înţelegere – şi s-o comunic – faţă de clienţi, individual, decât faţă de studenţii dintr-o clasă sau faţă de colegii dintr-un grup în care activez. Există o tentaţie puternică de a-i „pune la *punct" pe* studenţi sau de a-i arăta unui coleg greşelile din gândirea sa. însă când îmi pot da voie să înţeleg în aceste situaţii, acest lucru aduce recompense pentru ambele părţi. Iar cu clien- ţii, în terapie mă impresionează deseori faptul că până şi o cantitate minimă de înţelegere empatică – o încercare stângace, de-

ficitară de a surprinde complexitatea confuză a semnificaţiilor exprimate de client – este utilă, deşi, *fără* îndoială, cea mai mare utilitate o obţin atunci când pot să văd şi să formulez clar acele semnificaţii ale experienţelor sale care i-au fost neclare şi încurcate.

7. Altă problemă este dacă pot sau nu să accept fiecare faţetă pe care mi-o prezintă cealaltă persoană. Pot să-l primesc pe celălalt aşa cum este? Pot să comunic această atitudine? Sau pot să-l primesc doar condiţionat, acceptând unele aspecte ale sentimentelor sale şi dezaprobând, în tăcere sau făţiş, alte aspecte? Din experienţă ştiu că, atunci când atitudinea mea este condiţionată, celălalt nu poate să se schimbe ori să crească în acele privinţe în care nu-l pot primi pe deplin. Iar când încerc – ulterior şi uneori prea târziu – să aflu de ce n-am putut să-l accept în toate privinţele, descopăr de obicei că asta s-a întâmplat fiindcă m-am simţit înspăimântat sau ameninţat de un anumit aspect al sentimentelor lui. Dacă vreau să fiu mai de ajutor, trebuie să cresc eu însumi şi să mă accept în aceste privinţe.

8. O problemă foarte practică decurge din întrebarea: Pot acţiona, în relaţie, cu suficientă sensibilitate, încât comportamentul meu să nu fie perceput drept ameninţare? Demersurile pe care începem să le facem pentru studierea aspectelor fiziologice corelate cu psihoterapia confirmă cercetarea efectuată de Dittes, arătând cât de uşor se simte ameninţat individul la nivel fiziologic. Reflexul psihogalvanic – conductivitatea pielii – oscilează puternic, în jos şi apoi în sus, când terapeutul răspunde cu un cuvânt care este cu un dram mai puternic decât sentimentele clientului. Iar la o propoziţie precum „Oho, *chiar* că arăţi supărat”, acul aproape că sare de pe hârtie. Dorinţa mea de a evita chiar şi astfel de ameninţări minore nu se datorează unei hiper-

 sensibilităţi faţă de clientul meu. Ea se datorează pur şi simplu convingerii, bazate pe experienţă, că, dacă-l pot elibera cât mai pe deplin de ameninţările externe, el poate începe să perceapă sentimentele şi conflictele interne pe care le consideră ameninţătoare şi să se confrunte cu ele.

9. Un aspect specific, dar important al întrebării precedente este următorul: îl pot elibera pe celălalt de ameninţarea evaluării exterioare? în aproape toate fazele vieţii noastre – acasă, la şcoală, la serviciu –, suntem supuşi recompenselor şi pedepselor reprezentate de judecăţile externe. „Asta e bine", „Asta e o obrăznicie", „Asta e de nota zece", „Asta-i un eşec", „Asta e consiliere bună", „Asta e consiliere proastă". Astfel de judecăţi fac parte din viaţa noastră din pruncie şi până la bătrâneţe. Cred că ele au o anumită utilitate socială pentru instituţii şi organizaţii precum şcolile şi profesiile. La fel ca toţi ceilalţi, mă surprind mult prea des făcând astfel de evaluări. Dar experienţa mi-a arătat că ele nu duc la creştere personală şi, ca atare, nu cred că fac parte dintr-o relaţie de ajutorare. în mod ciudat, o evaluare pozitivă este tot atât de ameninţătoare pe termen lung ca şi una negativă, căci a informa un individ că este bun presupune că ai, de asemenea, dreptul de a-i spune că e rău. Astfel, am ajuns să consider că, cu cât pot exclude mai mult dintr-o relaţie judecata şi evaluarea, cu atât acest lucru îi va permite celuilalt să atingă punctul în care înţelege că locusul evaluării, centrul de responsabilitate se află în sine. Semnificaţia şi valoarea experienţei sale este, în ultimă instanţă, ceva ce depinde de el, fapt pe care nu-l poate schimba nici o judecată din exterior. Aşa că aş vrea să creez o relaţie în care să nu-l evaluez pe celălalt, nici măcar în sentimentele mele. Acest lucru, cred, îl poate elibera, aşa încât să fie o persoană responsabilă de sine.

10. O ultimă întrebare: Pot să-l întâmpin pe celălalt ca pe o persoană aflată în procesul *devenirii,* sau voi fi limitat de trecutul său şi de trecutul meu? Dacă, întâlnindu-l, îl abordez ca pe un copil imatur, un student ignorant, o personalitate nevrotică sau un psihopat, fiecare dintre aceste concepte ale mele limitează ceea ce poate fi celălalt în relaţia noastră. Martin Buber, filosoful existenţialist de la Universitatea din Ierusalim, are o expresie, „a-l confirma pe celălalt", care este plină de semnificaţie pentru mine. El spune: „A confirma înseamnă [...] să accepţi întreaga potenţialitate a celuilalt [...]. Pot să recunosc în el, să cunosc în el persoana care a fost [...] *creat* să devină [...]. îl confirm în mine însumi şi apoi în el, în relaţie cu această potenţialitate care [...] poate acum să fie dezvoltată, poate să evolueze". (3) Dacă-l accept pe celălalt ca pe ceva fix, deja diagnosticat şi clasificat, deja modelat de trecut, asta înseamnă că-mi joc rolul în a confirma această ipoteză limitată. Dacă-l accept ca pe un proces de devenire, fac tot ce pot ca să-i confirm potenţialurile sau să le fac să devină reale.

în acest punct consider că Verplanck, Lindsley şi Skinner, care lucrează cu condiţionarea operantă, se întâlnesc cu Buber, filosof sau mistic. Se întâlnesc, cel puţin în principiu, într-un mod ciudat. Dacă văd într-o relaţie doar prilejul de a întări la celălalt anumite tipuri de cuvinte sau păreri, voi tinde să-l confirm ca pe un obiect – cm obiect în esenţă mecanic, manipulabil. Iar dacă consider că aceasta este potenţialitatea sa, el va tinde să se comporte în moduri care susţin această ipoteză. Pe de altă parte, dacă văd relaţia ca pe un prilej de a „întări" *tot* ce este celălalt, persoana care este, cu toate potenţialurile sale existente, atunci el va tinde să se comporte în moduri care susţin *această* ipoteză. Asta înseamnă că, folosind termenul lui Buber, l-am

 confirmat ca persoană vie, capabilă de dezvoltare interioară creativă. Eu unul prefer al doilea tip de ipoteză.

Concluzie

în prima parte a acestei lucrări am trecut în revistă câteva dintre contribuţiile făcute de cercetare la cunoştinţele noastre *despre* relaţii. Apoi, încercând să nu scap din vedere aceste cunoştinţe, am abordat tipurile de întrebări ce apar, dintr-un punct de vedere interior, subiectiv, când intru ca persoană într-o relaţie. Dacă pot răspunde afirmativ în sinea mea la toate întrebările pe care le-am pus, cred că orice relaţie în care simt implicat va fi o relaţie de ajutorare, va presupune creştere. Dar pentru majoritatea acestor întrebări nu pot da un răspuns pozitiv. Pot doar să merg în direcţia răspunsului pozitiv.

Aceasta mi-a trezit în minte o bănuială puternică: relaţia de ajutorare optimă este genul de relaţie creată de o persoană cu maturitate psihică. Sau, ca să mă exprim altfel, gradul în care pot crea o relaţie ce facilitează creşterea altora ca persoane distincte este o măsură a creşterii interioare la care am ajuns eu însumi. E o idee tulburătoare în anumite privinţe, dar totodată promiţătoare sau provocatoare. Ea presupune că, dacă mă interesează să creez relaţii de ajutorare, am în faţă o misiune fascinantă pe toată viaţa, care mă va face să-mi amplific şi să-mi dezvolt potenţialurile în direcţia creşterii.

Rămân cu gândul incomod că lucrurile pe care le-am clarificat pentru mine însumi în această lucrare au, poate, prea puţină legătură cu interesele şi activitatea voastră. Regret dacă aşa stau lucrurile. Dar mă alină cel puţin parţial faptul că noi toţi, cei care lucrăm în domeniul relaţiilor umane şi încercăm

să înţelegem ordinea fundamentală a acestui domeniu, suntem[1] implicaţi în cel mai important demers din lumea de astăzi. Dacă încercăm, cu grijă, să ne înţelegem sarcinile ca administratori, profesori, consilieri educaţionali, consilieri voca- ţionali, terapeuţi, asta înseamnă că ne ocupăm de problema care va determina viitorul acestei planete. Căci viitorul nu va depinde de ştiinţele fizice, ci de noi, cei care încercăm să înţelegem şi să abordăm interacţiunile dintre fiinţele umane – cei care încercăm să creăm relaţii de ajutorare. Aşadar, sper că întrebările pe care mi le pun vă vor fi de oarecare ajutor pentru ¿1 dobândi înţelegere şi perspectivă în demersurile pe care le întreprindeţi, în felul vostru, pentru a facilita creşterea în relaţiile voastre.

Trimiteri bibliografice

1. Baldwin, A.L., J. Kalhom şi F.H. Breese. Patterns of parent behavior. *Psychol. Monogr.,* 1945, 58, Nr. 268,1-75.
2. Betz, B.J. şi J.C. Whitehorn. The relationship of the therapist to the outcome of therapy în schizophrenia. *Psychiat. Research Reports # 5. Research techniques în schizophrenia.* Washington, C.D., American Psychiatric Association, 1956, 89-117.
3. Buber, M. şi Rogers, C.R. Transcrierea dialogului avut la 18 aprilie 1957, Ann Arbor, Mich. Manuscris nepublicat.
4. Dittes, J.E. Galvanic skin response as a measure of patient's reaction to therapist's permissiveness. *J. Abnorm. & Soc. Psychol.,* 1957, *55,* 295-303.
5. Ends, E.J. şi Page, C.W A study of three types of group therapy with hospitalized male inebriates. *Quar. J. Stud. Alcohol,* 1957.*18, 263-277.*

102 6. Farson, R.E. Introjection în the psychotherapeutic relation
ship. Disertaţie de doctorat nepublicată, Universitatea Chicago, 1955.
7. Fiedler, F.E. Quantitative studies on the role of therapists feelings toward their patients. în Mowrer, O.H. (coord.), *Psychotherapy: theory and research.* New York: Ronald Press, 1953, cap. 12.
8. Greenspoon, J. The reinforcing effect of two spoken sounds on the frequency of two responses. *Amer. J. Psychol.,* 1955, *68,* 409-416.
9. Halkides, G. An experimental study of four conditions necessary for therapeutic change. Disertaţie de doctorat nepublicată, Universitatea Chicago, 1958.
10. Harlow, H.F. The nature of love. *Amer. Psychol.,* 1958, *13,* 673-685.
11. Heine, R.W. A comparison of patients' reports on psychotherapeutic experience with psychoanalytic, nondirective, and Adlerian therapists. Disertaţie de doctorat nepublicată, Universitatea Chicago, 1950.
12. Lindsley, O.R. Operant conditioning methods applied to research în chronic schizophrenia. *Psychiat. Research Reports* # 5. *Research techniques în schizophrenia.* Washington, D.C.: American Psychiatric Association, 1956,118-153.
13. Page, C.W. şi Ends E.J. A review and synthesis of the literature suggesting a psychotherapeutic technique based on two-factor learning theory. Manuscris nepublicat, împrumutat autorului.
14. Quinn, R.D. Psychotherapists' expressions as an index to the quality of early therapeutic relationships. Disertaţie de doctorat nepublicată, Universitatea Chicago, 1950.

15. Rogers, C.R. The necessary and sufficient conditions of psychotherapeutic personality change. *J. Consult. Psychol.,* 1957, 21,95-103.

16. Seeman, J. Counselor judgments of therapeutic process and outcome. În Rogers, C.R. £i R.F. Dymond (coord.), *Psychotherapy and personality change.* University of Chicago Press, 1954, cap. 7.

17. Verplanck, W.S. The control of the content of conversation: reinforcement of statements of opinion. *J. Abnorm. & Soc. Psychol.,* 1955,*51, 668-676.*

18. Whitehorn, J.C. B.J. Betz. A study of psychotherapeutic relationships between physicians and schizophrenic patients. *Amer. J. Psychiat.,* 1954, *111,* 321-331.

CAPITOLUL 4

Ce ştim despre psihoterapie – obiectiv şi subiectiv

/

în primăvara anului 1960 am fost invitat la Institutul Tehnologic California ca vizitator în cadrul programului său „Leaders of America", sponsorizat de organizaţia YMCA a Cal Tech, care organizează majoritatea programelor culturale ale institutului. în cadrul acestei vizite cu durata de patru zile, mi s-a cerut să vorbesc în faţa unui forum al corpului didactic şi personalului. Eram nerăbdător să vorbesc despre psihoterapie într-un mod care să le pară logic fizicienilor şi consideram că un rezumat al descoperirilor din cercetare cu privire la terapie ar fi potrivit. Pe de altă parte, îmi doream să arăt foarte clar că relaţia personală subiectivă reprezintă o parte cel puţin la fel de esenţială a schimbării terapeutice. Aşa că am purces la prezentarea ambelor laturi. Am adus unele modificări lucrării, dar cele ce urmează sunt, în esenţă, ceea ce am prezentat publicului de la Cal Tech.

M-am bucurat să văd că prezentarea a fost bine primită, dar m-a bucurat şi mai tare faptul că, de atunci, mai mulţi indivizi care au făcut experienţa terapiei au citit manuscrisul şi au părut deosebit de en- luziasmaţi de descrierea (din a

doua jumătate a lucrării) experienţei 105 *interioare a terapiei, trăită de client. Acest lucru mă recompensează, fiindcă sunt deosebit de dornic să surprind modul în care clientul resimte şi percepe terapia.*

*

În domeniul psihoterapie! s-au făcut, pe parcursul ultimului deceniu, progrese considerabile în măsurarea rezultatelor terapiei în ceea ce priveşte personalitatea şi comportamentul clientului. În ultimii doi-trei ani s-au făcut totodată noi progrese în identificarea acelor condiţii elementare ale relaţiei terapeutice care fac ca terapia să aibă loc, care facilitează dezvoltarea personală în direcţia maturităţii psihice. Altfel spus, am făcut progrese în aflarea ingredientelor dintr-o relaţie care promovează creşterea personală.

Psihoterapia nu furnizează motivaţia pentru o astfel de dezvoltare sau creştere. Motivaţia pare să fie înnăscută în organism, la fel cum găsim o tendinţă similară a omului ca animal de a se dezvolta şi maturiza fizic, cu condiţia existenţei unor condiţii minimal satisfăcătoare. Dar terapia joacă un rol extrem de important în eliberarea şi facilitarea tendinţei organismului de a se îndrepta spre dezvoltare sau maturitate psihică atunci când această tendinţă a fost blocată.

Cunoştinţe obiective

În prima parte a acestui discurs aş vrea să prezint în rezumat ceea ce cunoaştem despre condiţiile care facilitează creşterea psihică şi câte ceva din ceea ce ştim despre procesele şi caracte-
106 risticile acestei creşteri psihice. Să explic la ce mă refer când spun că voi prezenta în rezumat ceea ce „ştim". Mă refer la faptul că-mi voi *limita afirmaţiile la acelea* pentru care dispunem de dovezi empirice obiective. Spre exemplu, voi vorbi despre creşterea psihică. Pentru fiecare afirmaţie pot fi citate unul sau

mai multe studii în care s-a constatat că schimbările survenite la individ atunci când au existat aceste condiţii nu au survenit în situaţiile în care aceste condiţii au fost absente ori au fost prezente într-o măsură mult mai mică. După cum afirmă un cercetător, am făcut progrese în identificarea principalilor agenţi ai schimbării care facilitează modificarea personalităţii şi a comportamentului în direcţia dezvoltării personale. Ar trebui adăugat, desigur, că aceste cunoştinţe, la fel ca toată cunoaşterea ştiinţifică, sunt provizorii şi cu siguranţă incomplete şi este sigur ca munca minuţioasă din viitor le va modifica, le va contrazice în parte şi le va completa. Chiar şi aşa, nu există nici un motiv să ne scuzăm pentru cunoştinţele puţine, dar câştigate cu mare efort, pe care le deţinem în prezent.

Aş vrea să prezint aceste cunoştinţe pe care le-am dobândit în cea mai sumară manieră şi în limbaj cotidian.

S-a constatat că schimbarea personală este facilitată atunci când terapeutul este ceea ce *este,* atunci când, în relaţia sa cu clientul, este autentic şi lipsit de „mască" sau „faţadă", trăind deschis sentimentele şi atitudinile care circulă *în el în acel* moment. Pentru a încerca să descriem această condiţie, am inventat termenul „congruenţă". Prin aceasta vreau să spun că sentimentele pe care le trăieşte terapeutul îi simt accesibile, simt accesibile conştiinţei sale, iar el este capabil să trăiască aceste sentimente, să se identifice cu ele şi să fie în stare să le comunice, dacă acest lucru este adecvat. Nimeni nu îndeplineşte întru to-

tul această condiţie, dar cu cât terapeutul este mai capabil să asculte, cu o atitudine de acceptare, ceea ce se petrece în el şi cu cât este mai capabil să trăiască toată complexitatea sentimentelor sale, fără teamă, cu atât este mai mare gradul său de congruenţă.

Ca să dau un exemplu banal, fiecare dintre noi simte această calitate la oameni în diferite moduri. Unul dintre lucrurile care ne irită la reclamele de radio şi televiziune este faptul că deseori se vede absolut clar, din tonul vocii, că prezentatorul „se preface", joacă un rol, spune ceva ce nu simte. Acesta este un exemplu de incongruenţă. Pe de altă parte, fiecare dintre noi cunoaşte indivizi în care are cumva încredere fiindcă simte că simt ceea ce sunt, că are de-a face cu persoana însăşi, nu cu o faţadă politicoasă ori profesională. Această calitate a congruenţei pe care o sesizăm este cea despre care cercetările au constatat că se asociază cu terapia încununată de succes. Cu cât este mai autentic şi inai congruent terapeutul în relâţie, cu atât este mai probabil să survină schimbarea la nivelul personalităţii clientului.

Să trecem la a doua condiţie. Când terapeutul are o atitudine caldă, pozitivă şi de acceptare faţă de ceea ce *există* în client, acest lucru facilitează schimbarea. Aceasta presupune ca terapeutul să accepte în mod real ca clientul să fie una cu acel sentiment care există în el în momentul respectiv – frică, confuzie, mândrie, durere, furie, ură, iubire, curaj sau admiraţie. Asta înseamnă că terapeutului îi pasă de client într-o manieră neposesivă. înseamnă că-l preţuieşte pe client în mod total, şi nu condiţionat. Prin asta vreau să spun nu că-l acceptă pur şi simplu pe client când acesta se comportă în anumite moduri şi-l dezaprobă când se poartă în alte moduri, *ci* înseamnă un sentiment pozitiv, deschis, lipsit de rezerve, lipsit de evaluări. Termenul pe

 care am ajuns să-l folosim pentru această atitudine este cel de atitudine pozitivă necondiţionată. Studiile de cercetare au arătat şi de această dată că, cu cât terapeutul resimte mai mult această atitudine, cu atât există o probabilitate mai mare ca terapia să fie încununată de succes.

A treia condiţie am putea-o numi înţelegere empatică. Atunci când terapeutul simte sentimentele şi semnificaţiile personale pe care le trăieşte clientul în fiecare clipă, când le poate percepe „dinăuntru", aşa cum îi par ele clientului şi când poate să-i comunice cu succes clientului câte ceva din această înţelegere, a treia condiţie este îndeplinită.

Bănuiesc că fiecare dintre noi a descoperit că acest gen de înţelegere este extrem de rar. Nu-l primim şi nici nu-l oferim prea des. Oferim în schimb un alt tip de înţelegere, care este foarte diferit. „înţeleg ce e în neregulă cu tine", „înţeleg ce te face să te porţi astfel" sau „Am trecut şi eu prin problema ta şi am reacţionat foarte diferit" – acestea sunt tipurile de înţelegere pe care le oferim şi le primim de obicei: o înţelegere evaluatoare, din exterior. Dar atunci când cineva înţelege ce simt *eu* şi cum îmi pare *mie,* fără a vrea sa mă analizeze sau să mă judece, atunci pot să prosper şi să cresc în acel climat. Iar cercetările confirmă această observaţie frecvent făcută. Când terapeutul poate să surprindă trăirile de fiecare clipă ce apar în lumea interioară a clientului, aşa cum le vede şi le simte clientul, fără a pierde în acest proces empatic delimitarea propriei identităţi, atunci este probabil să se producă schimbarea.

Studiile efectuate pe o varietate de clienţi arată că, atunci când terapeutul îndeplineşte aceste condiţii şi atunci când clientul le percepe într-o anumită măsură, survine mobilitatea terapeutică, clientul constată că învaţă şi creşte, în mod dureros, dar

categoric, şi atât el, cât şi terapeutul consideră că rezultatul este pozitiv. Studiile noastre sugerează că astfel de atitudini, şi nu cunoştinţele şi abilităţile tehnice ale terapeutului, sunt cele responsabile în principal pentru schimbarea terapeutică.

Dinamica schimbării

Aţi putea foarte bine să întrebaţi: „Dar de ce se schimbă în bine persoana care solicită ajutor atunci când este implicată, pe parcursul unei perioade de timp, într-o relaţie cu un terapeut la care sunt prezente aceste elemente? Cum se produce schimbarea?” Să încerc să răspund foarte pe scurt la această întrebare.

Reacţiile clientului care trăieşte o vreme genul de relaţie terapeutică pe care l-am descris constituie o reciprocă a atitudinilor terapeutului. În primul rând, când constată că altcineva îi ascultă şi-i acceptă sentimentele, devine puţin câte puţin capabil să se asculte pe sine. începe să recepteze ceea ce i se comunică din interiorul său – începe să-şi dea seama că *este* furios, să recunoască momentele când este speriat, chiar să-şi dea seama când se simte curajos. Pe măsură ce devine mai deschis faţă de ceea ce se petrece în el, devine capabil să-şi asculte sentimentele pe care le-a negat şi le-a refulat mereu. Poate să asculte sentimente care i-au părut atât de cumplite, atât de dezorganizatoare, atât de anormale sau atât de ruşinoase, încât n-a fost capabil niciodată să le recunoască existenţa în el.

Când învaţă să se asculte, ajunge totodată să se accepte mai mult. Pe măsură ce exprimă tot mai mult din aspectele ascunse şi îngrozitoare ale fiinţei sale, constată că terapeutul manifestă o atitudine pozitivă necondiţionată, constantă, faţă de el şi de sentimentele sale. Ajunge treptat să adopte aceeaşi atitudine faţă de

no sine, să se accepte aşa cum este şi, aşadar, ajunge sa fie pregătit să înainteze în procesul devenirii.

în sfârşit, pe măsură ce ascultă cu tot mai mare acurateţe sentimentele din sine şi ajunge să se evalueze mai puţin şi să se accepte mai mult, se îndreaptă spre o mai mare congruenţă. Constată că poate să iasă din spatele faţadei pe care a folosit-o, să *renunţe* la comportamentele sale defensive şi să fie, cu mai mare deschidere, aşa cum este cu adevărat. Când se produc aceste schimbări, când ajunge la o mai bună conştiinţă de sine şi la mai multă acceptare de sine, când devine mai puţin defensiv şi mai deschis, constată că este în sfârşit liber să se schimbe şi să crească în direcţia firească a organismului uman.

Procesul

Daţi-mi voie acum să formulez câteva elemente ale acestui proces în afirmaţii concrete, fiecare afirmaţie fiind sprijinită de cercetări empirice. Ştim că clientul prezintă mobilitate pe mai multe continuumuri în parte. Pornind din punctul în care se află pe fiecare continuum pe care-l voi menţiona, se îndreaptă spre capătul superior.

în ceea ce priveşte sentimentele şi semnificaţiile personale, se îndepărtează de starea în care sentimentele nu simt recunoscute, asumate, exprimate. Se îndreaptă spre un flux în care sentimentele aflate în permanentă schimbare sunt receptate în clipa prezentă, cu cunoaştere şi acceptare, şi pot fi exprimate cu acurateţe.

Procesul presupune o schimbare în modul în care-şi receptează experienţele. La început este izolat de experienţele sale. Un exemplu ar fi persoana care intelectualizează, care vorbeşte

despre sine şi despre sentimentele sale în abstracţiuni, făcân- du-te să te întrebi ce se petrece *cu adevărat* în ea. De la o astfel de izolare, se îndreaptă spre o trăire imediată a experienţelor, prin care trăieşte deschis *în* experienţele sale şi ştie că se poate întoarce spre ele ca să le descopere semnificaţiile din acel moment.

Procesul presupune o relaxare a hărţilor cognitive ale experienţei. De la interpretarea experienţelor în moduri rigide, care sunt percepute ca fapte concrete externe, clientul trece la crearea de interpretări mobile, susţinute flexibil, ale semnificaţiei experienţelor – constructe ce pot fi modificate de fiecare nouă experienţă.

în general, dovezile arată că procesul îl duce pe individ departe de fixitate, de izolarea faţă de sentimente şi experienţe, de rigiditatea concepţiei despre sine, de izolarea de oameni, de f uncţionarea impersonală. îl duce în direcţia fluidităţii, a mutabilităţii, a caracterului direct al sentimentelor şi experienţelor, a acceptării sentimentelor şi experienţelor, a provizoratului constructelor, a descoperirii unui sine schimbător în experienţele schimbătoare ale individului, a caracterului real şi apropiat al relaţiilor, a unei unificări şi integrări a funcţionării.

învăţăm mereu tot mai mult despre acest proces prin care se produce schimbarea şi nu simt sigur că acest rezumat foarte succint relevă prea mult din bogăţia descoperirilor făcute.

Rezultatele terapiei

Dar să trec la rezultatele terapiei, la schimbările relativ durabile care au loc. La fel ca în privinţa celorlalte lucruri despre care am vorbit, mă voi limita la afirmaţii sprijinite de dovezile din cercetare. Clientul îşi modifică şi-şi reorganizează concepţia de

 spre sine. încetează să se perceapă pe sine ca inacceptabil pentru sine, nedemn de respect, ca fiind obligat să trăiască după standardele altora. Se îndreaptă spre o concepţie despre sine ca persoană valoroasă, ca persoană independentă, capabilă să-şi elaboreze standardele şi valorile pe baza propriei experienţe. îşi dezvoltă atitudini mai pronunţat pozitive faţă de sine. Un studiu a arătat că, la începutul terapiei, atitudinile curente faţă de sine erau negative în raport de patru la una, dar în ultima cincime a terapiei, atitudinile pozitive faţă de sine erau de două ori mai numeroase decât cele negative. Individul devine mai puţin defensiv şi, ca atare, mai deschis faţă de experienţele proprii şi ale altora. Percepţiile sale devin mai realiste şi mai diferenţiate. îşi îmbunătăţeşte adaptarea psihică, măsurată prin testul Rorschach, prin Testul de apercepţie tematică, prin evaluarea consilierului sau prin alţi indicatori. Scopurile şi idealurile pe care şi le propune se modifică, devenind mai uşor de atins. Discrepanţa iniţială dintre şinele care este şi şinele care vrea să fie se reduce foarte mult. Tensiunea de toate tipurile – tensiune fiziologică, disconfort psihic, anxietate – se reduce. Percepe alţi indivizi cu mai mult realism şi mai multă acceptare. îşi descrie comportamentul ca fiind mai matur şi, lucru mai important, alţi oameni care-l cunosc bine consideră că se comportă în manieră mai matură.

Diferite studii arată că aceste schimbări se produc în timpul perioadei de terapie şi, mai mult decât atât, studiile atente de urmărire efectuate la şase până la optsprezece luni după încheierea terapiei indică faptul că aceste schimbări persistă.

Poate că faptele concrete pe care le-am prezentat vor clarifica motivul pentru care consider că ne apropiem de punctul în care vom putea compune o ecuaţie autentică în acest domeniu subtil al relaţiilor interpersonale. Folosind toate datele de cercetare de

care dispunem, iată o formulă provizorie a ecuaţiei care, consider eu, conţine faptele concrete:

Cu cât clientul îl percepe în mai mare măsură pe terapeut ca f iind real sau autentic, empatic, nutrind un respect necondiţionat faţă de el, cu atât clientul se va îndepărta mai mult de funcţionarea de tip static, fix, nesimţitor, impersonal şi cu atât se va îndrepta spre un mod de funcţionare marcat de o receptare fluidă, schimbătoare, plină de acceptare a sentimentelor personale diferenţiate. Consecinţa acestei mişcări este o modificare a personalităţii şi comportamentului în direcţia sănătăţii şi maturităţii psihice şi a unor relaţii mai realiste cu sine, cu alţii şi cu mediul.

Imaginea subiectivă

Până aici am vorbit despre procesul consilierii şi al terapiei în manieră obiectivă, subliniind ceea ce ştim, formulând aceste cunoştinţe într-o ecuaţie brută în care putem preciza, cel puţin provizoriu, termenii specifici. Acum daţi-mi voie să abordez subiectul din interior şi, fără a ignora cunoştinţele concrete, să prezint această ecuaţie aşa cum se produce ea subiectiv, atât la terapeut, cât şi la client. Vreau să fac acest lucru fiindcă terapia, în desfăşurarea ei, este o experienţă foarte personală şi subiectivă. Această experienţă are trăsături foarte diferite de caracteristicile obiective pe care le posedă când este privită din exterior.

Experienţa terapeutului

Pentru terapeut, este o nouă aventură de relaţionare. El simte: „Iată cealaltă persoană, clientul meu. Mă tem puţin de el, mă tem de adâncurile din el, aşa cum mă tem puţin de

114 adâncurile din mine. Şi totuşi, pe măsură ce vorbeşte, încep să simt respect faţă de el, să simt că mă înrudesc cu el. Simt cât de înspăimântătoare e pentru el lumea sa, cât de mult se străduieşte s-o ţină pe loc. Aş vrea să-i simt sentimentele şi aş vrea ca el să ştie că-i înţeleg sentimentele. Aş vrea ca el să ştie că mă aflu alături de el în lumea sa mică, strâmtă, contractată şi că o pot privi relativ fără teamă. Poate că pot face din ea o lume mai sigură pentru el. Aş vrea ca sentimentele mele din această relaţie cu el să fie cât mai clare şi mai transparente cu putinţă, aşa încât să constituie pentru el o realitate perceptibilă, la care se poate întoarce iarăşi şi iarăşi. Aş vrea să-l însoţesc în călătoria înfricoşătoare în sine însuşi, în frica, ura şi iubirea îngropate, pe care n-a putut niciodată să le lase să curgă în el. Recunosc că aceasta este o călătorie foarte omenească şi imprevizibilă pentru mine, la fel ca pentru el, şi că s-ar putea ca, fără a-mi cunoaşte frica, să mă crispez şi să mă ascund în mine însumi de unele dintre sentimentele pe care le descoperă. în această privinţă ştiu că putinţa mea de a-l ajuta va fi limitată, îmi dau seama că uneori propriile lui frici îl vor face să mă perceapă ca nesimţitor, ca pe un intrus, ca pe cineva care nu înţelege, ca pe cineva care respinge. Vreau să accept pe deplin aceste sentimente ale sale şi totodată sper că propriile mele sentimente reale vor transpărea atât de clar, încât să fie imposibil ca el să nu le perceapă, în timp. Mai presus de toate, vreau să găsească în mine o persoană reală. Nu trebuie să mă neliniştească întrebarea dacă sentimentele mele sunt «terapeutice». Ceea ce sunt şi ceea ce simt e suficient de bun ca bază pentru terapie, dacă pot *sa fiu,* transparent, ceea ce simt şi ceea ce simt în relaţia cu el. Atunci poate că el va putea să fie ceea ce este, deschis şi fără frică”.

Experienţa clientului

ir.

în ceea ce-l priveşte pe client, el traversează secvenţe mult mai complexe, care pot fi doar sugerate. Poate că, schematic, sentimentele sale se schimbă într-unele din aceste moduri: „Mă lem de el. Vreau ajutor, dar nu ştiu dacă pot să am încredere. Ar putea să vadă în mine lucruri pe care nu le cunosc – elemente înspăimântătoare şi rele. Pare să nu mă judece, dar sunt sigură cîi mă judecă. Nu-i pot spune ceea ce mă preocupă cu adevărat, < I a r pot să-i vorbesc despre unele experienţe din trecut care sunt legate de grijile mele. Pe acelea pare să le înţeleagă, aşa că pot să dezvălui ceva mai mult despre mine.

Dar acum, că i-am împărtăşit câte ceva din latura mea rea, mă dispreţuieşte. Sunt sigur de asta, însă e ciudat că găsesc prea puţine dovezi cum că aşa stau lucrurile. Oare se poate ca lucrurile pe care i le-am spus să nu fie chiar atât de rele? Se poate să nu trebuiască să mă ruşinez că ele fac parte din mine? Nu mai simt că mă dispreţuieşte. Mă face să simt că vreau să merg mai departe, să mă explorez pe *mine,* poate să exprim mai mult din mine însumi. Constat că el îmi e un fel de însoţitor în demersul ăsta – pare să înţeleagă cu adevărat.

Dar acum mă simt iarăşi speriat, de astă dată profund speriat. Nu mi-am dat seama că explorarea adâncurilor necunoscute din mine mă va face să trăiesc sentimente pe care nu le-am mai trăit niciodată. E foarte ciudat, fiindcă într-un fel sentimentele astea nu sunt noi. Simt că au existat dintotdeauna. Dar par sii fie atât de rele şi de supărătoare, încât n-am îndrăznit niciodată să le las să curgă în mine. Iar acum, că trăiesc aceste sentimente în orele petrecute cu el, mă simt teribil de zdruncinat, ca şi cum lumea mea s-ar nărui. înainte era sigură şi solidă. Acum 116 e şovăielnică, permeabilă şi vulnerabilă. Nu e plăcut să simt lucruri de care m-am temut mereu. E vina lui. Şi totuşi, în mod curios, sunt nerăbdător să merg la el şi mă simt mai în siguranţă când sunt cu el.

Nu mai ştiu cine sunt, dar uneori, când *simt* diferite lucruri, îmi pare că, preţ de o clipă, sunt mai solid şi mai real. Mă frământă contradicţiile pe care le găsesc în mine – mă port într-un fel şi simt într-altul, gândesc un lucru şi simt altul. E foarte deconcertant. Totodată, uneori e o aventură şi o bucurie să încerc să descopăr cine sunt. Uneori mă surprind gândindu-mă că, poate, persoana care sunt merită să existe, indiferent ce înseamnă asta.

încep să consider că e foarte satisfăcător, deşi adesea dureros, să împărtăşesc pur şi simplu ceea ce simt în acel moment. Ştii, mă ajută cu adevărat să încerc să mă ascult, să aud ce se petrece în mine. Acum nu mă mai simt atât de înspăimântat de ceea ce se petrece *cu adevărat* în mine. Ceea ce se petrece în mine pare destul de demn de încredere. Folosesc unele ore petrecute cu el ca să sap adânc în mine, astfel încât să aflu ce simt *cu adevărat.* E un demers care mă sperie, dar vreau să *ştiu.* Şi am încredere în el în majoritatea timpului, iar asta ajută. Mă simt cam vulnerabil şi expus, însă ştiu că el nu vrea să-mi facă rău şi chiar cred că-i pasă. îmi trece prin minte, pe măsură ce încerc să-mi dau voie să pătrund tot mai departe, adânc în mine, că poate dacă aş reuşi să simt ceea ce se petrece în mine şi aş putea să înţeleg ce înseamnă, aş şti cine simt şi aş şti de asemenea ce să fac. Cel puţin asta simt, această cunoaştere, uneori, când sunt cu el.

Pot chiar să-i spun pur şi simplu ce simt faţă de el în orice moment dat, iar asta, în loc să omoare relaţia, aşa cum mă te-meam înainte, pare s-o adâncească. Oare ar fi posibil să fiu una

cu sentimentele mele şi în prezenţa altor oameni? Poate că nici asta n-ar fi primejdios.

Ştii, mă simt ca şi cum aş pluti pe curentul vieţii, foarte aven- t ti ros, fiind eu însumi. Uneori sunt învins, uneori sunt rănit, dar învăţ că aceste experienţe nu simt fatale. Nu *ştiu* cu exactitate *cine* sunt, dar îmi pot simţi reacţiile în orice moment dat, şi ele par să funcţioneze foarte bine ca bază a comportamentului meu de la o clipă la alta. Poate că asta *înseamnă* să fiu *eu.* Dar, fireşte, pot lace asta doar fiindcă mă simt în siguranţă în relaţia cu terapeutul meu. Sau poate că aş putea fi eu însumi în felul ăsta şi în afara acestei relaţii? Mă întreb... Mă întreb... Poate că pot".

Ceea ce am prezentat nu se întâmplă rapid. Ar putea fi nevoie de ani. Ar putea, din motive pe care nu le înţelegem prea bine, să nu se întâmple deloc. Dar asta poate sugera cel puţin o imagine din interior a tabloului concret al procesului psihoterapiei, aşa cum se petrece el pentru terapeut şi pentru clientul lui, pe care am încercat să-l prezint.

PARTEA A TREIA

Procesul devenirii persoanei

Am observat procesul prin care individul creşte şi se schimbă în relaţia terapeutică.

Câteva direcţii evidente în terapie

în partea a doua, cu toate că există câteva descrieri sumare ale procesului de schimbare a clientului, accentul a fost pus pe relaţia care face posibile aceste schimbări. în capitolul de faţă şi în cel care urmează, materialul se ocupă în mod mai concret de natura felului în care clientul percepe schimbarea din el.

Nutresc o afecţiune cu caracter personal faţă de acest capitol. El a fost scris în anii 1951-1952, o perioadă în care făceam un efort real de a-mi da voie să simt şi apoi să exprim fenomenele care păreau centrale în terapie. Cartea mea Client-Centered Therapy *tocmai fusese publicată, dar eram deja nemulţumit de capitolul despre procesul terapiei, care fusese scris, desigur, cu vreo doi ani înainte. Voiam să găsesc un mod mai dinamic prin care să comunic ceea ce se petrece cu persoana.*

Aşa că am luat cazul unui client a cărui terapie avusese pentru mine o mare însemnătate şi pe care îl studiam totodată dintr-o perspectivă de cercetare, şi, având acest caz drept bază, am încercat să exprim percepţiile şovăielnice asupra procesului terapeutic care se conturau în mine. M-am simţit foarte îndrăzneţ şi foarte nesigur pe mine arătând că, într-o terapie încununată de succes, clienţii par să ajungă să nutrească o reală afecţiune faţă de ei înşişi. M-am simţit chiar şi mai ne-

122 *sigur articulând ipoteza potrivit căreia nucleul naturii umane este în esenţă pozitiv. Pe atunci n-am putut anticipa faptul că ambele idei vor fi susţinute tot mai mult de experienţa mea.*

*

Procesul psihoterapie!, aşa cum am ajuns să-l cunoaştem din orientarea centrată pe client, este o experienţă unică şi dinamică, diferită pentru fiecare individ şi totuşi evidenţiind o legitate şi o ordine uimitoare prin generalitatea lor. Aşa cum am devenit tot mai impresionat de inevitabilitatea multor aspecte ale acestui proces, devin totodată din ce în ce mai iritat de tipul de întrebări puse atât de des cu privire la el: „Va vindeca o nevroză obsesională?" „Este valabil pentru bâlbâiţi sau pentru homosexuali?" „Vindecarea este permanentă?" Aceste întrebări şi altele similare sunt de înţeles şi legitime, tot aşa cum ar fi rezonabil să ne întrebăm dacă radiaţiile gama ar fi un leac adecvat pentru degeraturi. Totuşi, după mine, sunt întrebări greşite dacă încercăm să ducem mai departe cunoaşterea profundă a ceea ce este psihoterapia sau a ceea ce poate ea să realizeze. În acest capitol aş vrea să pun o întrebare pe care o consider mai logică despre acest proces fascinant, cu legitate proprie, pe care-l numim terapie, şi să încerc să ofer un răspuns parţial.

Să prezint întrebarea în felul care urmează: Am învăţat, prin întâmplare, prin înţelegere intuitivă, prin cunoştinţe ştiinţifice, prin măiestrie în relaţiile umane sau printr-o combinaţie a tuturor acestor elemente, să iniţiem un proces descriptibil, ce pare să aibă drept miez o succesiune de evenimente ordonate, care tind să fie similare de la un client la altul. Ştim cel puţin câte ceva cu privire la condiţiile atitudinale necesare pentru declanşarea

acestui proces. Ştim că, dacă terapeutul nutreşte atitudini de respect profund şi acceptare deplină faţă de client aşa cum este el şi atitudini similare faţă de potenţialul clientului de a se confrunta cu sine însuşi şi cu situaţiile în care se află, dacă aceste atitudini conţin o căldură suficientă, care le transformă în cel mai profund tip de simpatie sau afecţiune faţă de miezul persoanei, şi dacă se ajunge la un anumit nivel de comunicare, astfel încât clientul să poată începe să perceapă faptul că terapeutul înţelege sentimentele trăite de el şi îl acceptă la nivelul de profunzime al acelei înţelegeri, atunci putem fi siguri că procesul este deja iniţiat. Şi atunci, în loc de a încerca să insistăm ca acest proces să servească scopurile pe care le avem în minte (oricât de lăudabile ar fi aceste obiective), să punem singura întrebare prin care ştiinţa poate face progrese autentice. Iată întrebarea: „Care e natura acestui proces, care par să fie caracteristicile sale inerente, ce direcţie sau direcţii urmează şi care sunt punctele terminus fireşti ale procesului – dacă ele există?” Când a observat scânteia provenită de la cheia de pe coarda zmeului, Benjamin Franklin n-a căzut, din fericire, sub vraja utilizărilor ei imediate şi practice, ci a început să cerceteze procesul fundamental care a făcut posibil un astfel de fenomen. Cu toate că multe dintre răspunsurile avansate au fost pline de greşeli specifice, căutarea a dat roade, fiindcă a fost pusă întrebarea corectă. Ca atare, pledez pentru a pune aceeaşi întrebare cu privire la psihoterapie şi pentru a o pune cu o atitudine de deschidere – pledez pentru a descrie, studia şi înţelege procesul fundamental aflat la baza terapiei, în loc să încercăm să deformăm acel proces, aşa încât să se potrivească cu nevoile noastre clinice sau cu dogmele noastre preconcepute sau cu dovezile din vreun alt domeniu. Să-l examinăm cu răbdare, aşa cum *este* procesul *în sine.*

124 Am făcut recent o încercare de a începe o astfel de descriere a terapiei centrate pe client (3). Nu voi repeta aici respectiva descriere, ci doar voi spune că din dovezile clinice şi din cercetare par să decurgă anumite caracteristici durabile ale procesului: creşterea numărului de afirmaţii pline de insight, amplificarea maturităţii comportamentelor descrise şi a atitudinilor pozitive pe măsură ce terapia progresează; modificările de la nivelul percepţiei de sine şi a acceptării de sine; încorporarea experienţelor negate anterior în structura sinelui; mutarea locusului evaluărilor, din exterior în interiorul sinelui; modificările din relaţia terapeutică şi schimbările caracteristice de la nivelul structurii personalităţii, al comportamentului şi al stării fiziologice. Chiar dacă unele din aceste descrieri s-ar putea dovedi eronate, ele constituie o încercare de a înţelege procesul terapiei centrate pe client din perspectiva sa specifică, aşa cum se dezvăluie el în experienţa clinică, în cazurile înregistrate integral prin mijloace electronice şi în cele patruzeci sau mai mult de studii de cercetare efectuate în acest domeniu.

În lucrarea de faţă, îmi propun să merg dincolo de acest material şi să formulez anumite tendinţe din terapie pe care s-a pus mai puţin accent. Aş vrea să descriu unele dintre direcţiile şi punctele terminus care par să fie înglobate inerent în procesul terapeutic, pe care am început abia nu de mult să le discernem clar, care par să constituie învăţături semnificative şi asupra cărora nu s-au făcut deloc cercetări până în prezent. în încercarea de a transmite semnificaţii în mod mai adecvat, voi folosi materiale ilustrative din şedinţele de terapie înregistrate dintr-un caz. De asemenea, îmi voi limita discuţia la procesul terapiei centrate pe client, întrucât am ajuns să accept, fără tragere de inimă, posibilitatea ca procesul, direcţiile şi punctele terminus ale terapiei să difere în alte orientări terapeutice.

Trăirea sinelui potenţial

125 Un aspect al procesului terapiei care este evident în toate ca-

zurile ar putea fi denumit conştientizarea experienţei sau chiar „trăirea experienţei". L-am numit aici trăirea sinelui, cu toate că nici această denumire nu este întru totul corectă. În contextul siguranţei relaţiei cu terapeutul centrat pe client, în lipsa oricărei ameninţări reale sau sugerate la adresa sinelui, clientul îşi poate da voie să examineze diferite aspecte ale experienţei sale aşa cum îi par ele cu adevărat, aşa cum le receptează prin intermediul aparatelor sale senzoriale şi viscerale, fără a le deforma ca să se potrivească cu concepţia existentă despre sine. Multe dintre acestea se dovedesc a fi în contradicţie extremă cu concepţia despre sine şi, în mod normal, nu ar putea fi trăite în deplinătatea lor, dar în această relaţie sigură li se poate da voie să pătrundă în conştiinţă fără a fi deformate. Ca atare, ele urmează deseori tiparul schematic: „Sunt aşa şi pe dincolo, dar trăiesc sentimentul ăsta care nu se potriveşte deloc cu ceea ce sunt"; „îmi iubesc părinţii, dar uneori trăiesc o ostilitate surprinzătoare faţă de ei"; „Nu sunt bun de nimic, zău, dar uneori parcă mă simt mai bun decât toţi". Aşadar, la început, exprimarea este de tipul: „Sunt un sine care se deosebeşte de o parte a experienţelor mele". Mai târziu, ea se transformă în tiparul nesigur: „Poate că simt mai multe sine diferite sau poate că şinele meu conţine mai multe contradicţii decât am visat vreodată". Şi mai târziu, tiparul se transformă într-unul cum ar fi acesta: „Eram sigur că eu nu pot fi una cu experienţele mele – erau prea contradictorii –, dar acum încep să cred că pot fi una cu *toate* experienţele mele".

Poate că două extrase din cazul doamnei Oak pot descrie câte ceva din natura acestui aspect al terapiei. Doamna Oak era o 126 casnică în vârstă de aproape patruzeci de ani, care avea dificultăţi în relaţia maritală şi în cele de familie când a intrat în terapie. Spre deosebire de mulţi clienţi, nutrea un interes puternic şi spontan faţă de procesele care simţea că se petrec în ea, iar înregistrările şedinţelor ei conţin mult material, din perspectiva propriului ei cadru de referinţă, cu privire la felul cum percepea cele ce se întâmplau. Aşadar, ea tinde să formuleze în cuvinte ceea ce pare implicit, dar neverbalizat la mulţi clienţi. Din acest motiv, majoritatea extraselor din capitolul de faţă vor fi preluate din acest caz.

Dintr-o parte de început al celei de-a cincea şedinţe provine un material ce descrie conştientizarea experienţei despre care tocmai discutam.

Clienta: Toate vin foarte vag. Dar ştii că tot am, tot îmi trece prin minte gândul că tot procesul ăsta este pentru mine, într-un fel, ca examinarea pieselor unui puzzle. Am impresia că acum sunt în procesul de a examina piesele individuale, care de fapt n-au prea mult sens. Probabil că le manevrez, fără a începe măcar să mă gândesc la un tipar. Asta-i tot ce-mi trece prin minte. Şi mi se pare interesant, fiindcă de fapt nu-mi plac puzzle-urile. M-au iritat întotdeauna. Şi totuşi, asta simt. Adică vreau să spun că iau în mână piese mici *(pe tot parcursul acestei conversaţii face gesturi pentru a-şi ilustra afirmaţiile)* fără absolut nici o semnificaţie, vreau să spun, cu excepţia sentimentului pe care ţi-l dă simpla lor manevrare, fără a le vedea sub forma unui tipar, dar prin simpla atingere simt, poate, ei bine, asta se va potrivi pe undeva, pe aici.

Terapeutul: Şi că pentru moment, în asta, în asta constă procesul, în a simţi pur şi simplu textura şi forma şi configuraţia diferitelor piese, cu o uşoară senzaţie de fundal cum că, da, probabil se vor

potrivi undeva, dar cea mai mare parte a atenţiei se concentrează la: „Ce senzaţie îmi dă acest lucru? Şi cum e textura sa?”

C: Exact. E în asta ceva aproape fizic. Un... o...

T: Nu reuşeşti să descrii fără să-ţi foloseşti mâinile. O senzaţie reală, aproape senzuală în...

C: Exact. Iarăşi, e... e o senzaţie de a fi foarte obiectivă, şi totuşi niciodată n-am fost mai aproape de mine însămi.

T: Aproape ca şi cum ai sta deoparte şi te-ai privi şi în acelaşi timp ai fi cumva mai aproape de tine însăţi în felul ăsta decât...

C: îhî. Şi totuşi, pentru prima oară după luni de zile, nu mă gândesc la problemele mele. La drept vorbind, nu lucrez cu ele.

T: Am impresia că într-un fel nu te-ai aşezat ca să lucrezi cu „problemele mele”. Nu e deloc senzaţia asta.

C: Exact. Exact! Presupun că ceea ce... adică vreau de fapt să spun că nu m-am aşezat ca să pun puzzle-ul ăsta laolaltă ca pe... ca pe ceva... trebuie să văd imaginea. Poate... poate că, poate că de fapt îmi place procesul ăsta de a simţi. Sau cu siguranţă învăţ ceva.

T: Există cel puţin senzaţia că important este scopul imediat de a recepta acea senzaţie, nu că faci asta ca să vezi o imagine, ci că e o... satisfacţia de-a face cu adevărat cunoştinţă cu fiecare piesă. Faptul că...

C: Exact. Exact. Şi tot se transformă în acea senzualitate, acea atingere. E foarte interesant. Sigur, uneori nu e întru totul plăcut, dar...

T: Un gen de experienţă cu totul diferit.

C: Da. Foarte.

Acest fragment arată foarte clar actul de a permite accesul materialului în conştiinţă, fără vreo încercare de a-l asuma ca

 parte din sine sau de a-l raporta la alt material existent în conştiinţă. Formulat cât mai fidel cu putinţă, este conştientizarea unei game largi de experienţe, fără a reflecta pentru moment asupra relaţiei dintre ele şi sine. Ulterior se poate recunoaşte faptul că toate cele ce au fost trăite pot să devină o parte din sine. Ca atare, acestei secţiuni i s-a dat titlul „Trăirea sinelui potenţial".

Faptul că aceasta este o formă de experienţă nouă şi neobişnuită este exprimat într-o porţiune a celei de-a şasea şedinţe, porţiune confuză din punct de vedere verbal, dar clară din punct de vedere emoţional.

C: Ăă... m-am surprins gândindu-mă că în timpul şedinţelor acestora, ăă... într-un fel am cântat un cântec. Asta sună vag şi ăă... nu chiar cântat... un fel de cântec fără nici un fel de muzică. Probabil un fel de poem care iese la suprafaţă. Şi-mi place ideea asta, vreau să spun că-mi vine pur şi simplu, fără nimic construit din... din nimic. Şi în... după aceea a venit, a venit un alt fel de simţire. M-am trezit parcă întrebându-mă: este asta forma pe care o iau cazurile? E posibil să nu fac altceva decât să verbalizez şi uneori să mă îmbăt cu propriile verbalizări? Şi apoi, ăă, după asta a venit... oare vă irosesc pur şi simplu timpul? Şi apoi o îndoială, o îndoială. Pe urmă mi-a trecut prin minte altceva. Ăă... de unde a venit, nu ştiu, gândirea nu are nici un fel de înşiruire logică reală. M-a izbit ideea: ne ocupăm de fragmente, nu suntem copleşiţi şi nu ne îndoim, nici nu manifestăm îngrijorare sau... sau un mare interes când... când orbii învaţă să citească cu degetele, în Braille. Nu ştiu... poate fi un fel de... totul e confuz. Poate că e o experienţă pe care o trăiesc acum.

T: Să vedem dacă pot surprinde ceva din acea... acea înşiruire de sentimente. Mai întâi, de parcă ai fi – şi înţeleg că acest prim sentiment este unul pozitiv, ca şi cum poate creezi într-un fel o poezie – un fel de melodie fără muzică, dar un lucru care poate fi foarte creativ, iar apoi senzaţia unui mare scepticism faţă de asta. „Poate că nu fac decât să rostesc cuvinte, mă las purtată de cuvintele pe care... pe care le spun şi poate că, de fapt, toate simt doar baliverne". Şi apoi sentimentul că, poate, aproape că înveţi un nou mod de a trăi experienţe, care ar fi de o noutate tot atât de radicală, cum este pentru orb când încearcă să înţeleagă ce simte cu vârful degetelor.

C: Îhî. Îhî. *(Pauza)*... Şi uneori îmi spun, ei bine, poate am putea aborda acest incident anume sau acel incident anume. Şi apoi, cumva, când vin aici este... nu mai e valabil, e... pare fals. Şi apoi pare să existe pur şi simplu un flux de cuvinte care, cumva, nu sunt forţate, şi apoi poate că uneori se strecoară îndoiala, într-un fel, ia forma unei... poate că faci muzică şi nimic altceva... Poate că de asta simt îndoieli azi cu privire la... la toată povestea asta, fiindcă e ceva care nu e forţat. Şi chiar simt că ceea ce ar trebui să fac este să sistematizez într-un fel asta. Ar trebui să muncesc mai din greu şi...

T: Ca un fel de interogare profundă – ce fac eu cu un sine care nu... nu face sforţări ca să *facă,* să *rezolve* lucruri? *(Pauza)*

C: Şi totuşi faptul că îmi... îmi place cu adevărat lucrul ăsta de alt gen, acest... nu ştiu, să-i spun un sentiment pregnant, adică... am simţit lucruri pe care nu le-am mai simţit niciodată. Poate că aşa trebuie făcut. Azi pur şi simplu nu ştiu.

Aici se vede schimbarea ce pare să survină aproape inevitabil într-o terapie cât de cât profundă. Ea poate fi reprezentată sche-

 matic ca sentimentul clientului cum că „am venit aici ca să rezolv probleme, iar acum văd că nu fac altceva decât să mă percep pe mine însumi”. Şi, la fel ca în cazul acestei cliente, schimbarea este însoţită de obicei de ideea, formulată intelectual, că greşeşte şi de o apreciere afectivă a faptului că „asta îi face plăcere”.

Putem încheia secţiunea de faţă spunând că una dintre direcţiile fundamentale în care se îndreaptă procesul terapiei constă în trăirea liberă a reacţiilor senzoriale şi viscerale reale ale organismului, fără prea multe încercări de a raporta la sine aceste experienţe. Acest lucru este însoţit de obicei de convingerea că acest material nu aparţine sinelui şi nu poate fi organizat la nivelul sinelui. Punctul final al procesului constă în faptul că clientul descoperă că poate *fi* una cu experienţele sale, cu toată varietatea şi cu toate contradicţiile lor de suprafaţă, că poate să se contureze din experienţele sale, în loc să încerce să impună asupra lor o formulă creată de sine, interzicând accesul în conştiinţă elementelor care nu se potrivesc.

Trăirea deplină a experienţei unei relaţii de afecţiune

Unul dintre elementele terapiei pe care le-am conştientizat mai recent este măsura în care terapia presupune că clientul învaţă să accepte pe deplin, în mod liber şi fără teamă sentimentele pozitive ale altcuiva. Acesta nu este un fenomen care să apară clar în fiecare caz. Pare să se aplice în mod special cazurilor de mai lungă durată, dar nu se produce uniform în toate aceste cazuri. Şi totuşi, este o experienţă atât de profundă, încât am început să ne întrebăm dacă nu cumva constituie o direcţie foarte semnificativă a procesului terapeutic, ce apare, poate, într-o anumită măsură, la un nivel neverbalizat, în toate cazurile încu-

minate de succes. înainte de a discuta acest fenomen, să-i conferim substanţă citând experienţa doamnei Oak. Experienţa a izbit-o brusc, între a douăzeci şi noua şi a treizecea şedinţă, şi şi-a petrecut o mare parte din a treizecea şedinţă vorbind despre ea. Şi-a început respectiva oră astfel:

C: Ei bine, am făcut o descoperire absolut remarcabilă. Ştiu că este... *(râde)* mi-am dat seama că vă *pasă* cu adevărat cum merge treaba asta. *(Râd amândoi)* Mi-a dat sentimentul... e ceva de genul... ei bine... „poate vă las să vă implicaţi". E... vedeţi, pe o foaie de examen aş şti răspunsul corect, adică... dar am înţeles dintr-o dată că în... genul de relaţie client-consilier, *vă pasă cu adevărat* ce se întâmplă cu treaba asta. Şi a fost o revelaţie, o... nu, nu asta. Asta nu descrie corect. A fost o... cel mai mult mă pot apropia spunând că e un fel de relaxare, o... nu o coborâre, ci o... *(pauză)* mai mult o clarificare fără tensiune, dacă asta înseamnă ceva. Nu ştiu.

T: Pare că asta n-a fost o idee nouă, ci a fost o *experienţă* nouă, aceea de a *simţi* cu adevărat că-mi pasă cu adevărat, iar dacă înţeleg restul, un fel de acceptare din partea ta, de a-mi da voie să-mi pese.

C: Da.

Faptul de a permite consilierului şi interesului său cald accesul în viaţa ei a fost, fără îndoială, una dintre cele mai profunde trăsături ale terapiei în acest caz. într-o şedinţă de după încheierea terapiei, clienta menţionează spontan această experienţă ca fiind cea remarcabilă. Ce înseamnă asta?

Neîndoielnic, fenomenul nu ţine de transfer şi contratransfer. Unii psihologi cu experienţă care au traversat o psihanaliză au

132 avut prilejul de a observa dezvoltarea relaţiei intr-un alt caz decât cel citat. Ei au fost primii care au obiectat cu privire la folosirea termenilor de transfer şi contratransfer pentru a descrie fenomenul. Esenţa remarcilor lor consta în aceea că acest fenomen este unul reciproc şi adecvat, în timp ce transferul şi contra- transferul sunt fenomene în mod caracteristic univoce şi inadecvate în raport cu realitatea situaţiei.

Fără doar şi poate, imul dintre motivele pentru care acest fenomen are loc mai frecvent în experienţele noastre constă în aceea că, în calitate de terapeuţi, am ajuns să ne temem mai puţin de sentimentele noastre pozitive (sau negative) faţă de client. Pe măsură ce terapia avansează, sentimentele de acceptare şi respect ale terapeutului faţă de client tind să se transforme în ceva ce se apropie de uimire plină de veneraţie în faţa luptei eroice şi profunde a persoanei de a fi ea însăşi. Există în terapeut, cred, o experienţă profundă a părţii subiacente comune tuturor oamenilor – să o numim frăţie? Ca urmare, are faţă de client o reacţie caldă, pozitivă, afectuoasă. Aceasta ridică o problemă pentru clientul căruia îi este greu deseori, cum se întâmplă şi în acest caz, să accepte sentimentele pozitive ale altcuiva. Şi totuşi, o dată ce le acceptă, reacţia inevitabilă a clientului este aceea de a se relaxa, de a lăsa căldura faptului de a fi agreat de altă persoană să reducă tensiunea şi frica pe care le presupune confruntarea cu viaţa.

Dar o luăm înaintea clientei noastre. Să examinăm câteva dintre celelalte aspecte ale acestei experienţe aşa cum a trăit-o. în şedinţele anterioare vorbise despre faptul că *nu* iubeşte omenirea şi că simte, într-un mod vag şi încăpăţânat, că are dreptate, cu toate că alţii ar considera că greşeşte. Discutând felul în care această experienţă i-a clarificat atitudinea faţă de alţii, ea aminteşte din nou acest lucru.

C; Următorul lucru care mi-a trecut prin minte şi la care în-am trezit că mă gândesc şi mă tot gândesc este cumva – şi nu mi-e clar de ce – acelaşi gen de afecţiune pe care-l simt când spun „Nu iubesc omenirea”. Ceea ce a fost întotdeauna cumva... adică am fost întotdeauna convinsă că aşa e. Adică asta nu... înţelegeţi, ştiam că e un lucru bun. Şi cred că mi-am lămurit asta în sinea mea – ce are de-a face cu situaţia asta, nu ştiu. Dar am aflat că nu, nu iubesc, dar *îmi pasă* teribil de mult.

T: Îhî. Îhî. înţeleg...

C: ... Ar fi mai bine exprimat dacă aş spune că-mi pasă teribil de mult de ceea ce se întâmplă. Dar a-mi păsa este un... ia forma... îşi are structura în a înţelege şi a nu vrea să fiu asimilată sau să contribui la acele lucruri care-mi par false şi... Mi se pare că în... în a iubi există un fel de *factor final.* Dacă faci asta, într-un fel ai făcut *destul.* E un...

T: Asta e, într-un fel.

C: Mda. Mi se pare că celălalt lucru, afecţiunea asta, care nu e un termen potrivit – adică probabil avem nevoie de altceva ca să descriem genul ăsta de lucru. A spune că e un lucru impersonal nu înseamnă nimic, fiindcă nu e impersonal. Adică simt că face întru totul parte din întreg. Dar e ceva care, cumva, nu în-cetează... Mi se pare că ai putea foarte bine să nutreşti sentimentul ăsta că iubeşti omenirea, iubeşti oamenii, şi în acelaşi timp... să contribui în continuare la factorii care-i fac pe oameni să fie nevrotici, îi îmbolnăvesc... când ceea ce simt eu este o rezistenţă faţă de lucrurile de acest fel.

T: îţi pasă suficient de mult ca să vrei să înţelegi şi să vrei să eviţi a contribui la orice ar determina mai mult nevrotism sau mai mult din acel aspect al vieţii umane.

134 *C:* Da. Şi e... *(pauză).* Da, e ceva de felul ăsta... Eh, trebuie să mă întorc la ceea ce simt cu privire la celălalt lucru. E... nu sunt cu adevărat chemată să mă dăruiesc într-un... cumva ca pe un podium de licitaţie. Nu există nimic final... Uneori mă deranja când... când trebuia să-mi spun „Nu iubesc omenirea", şi totuşi ştiam mereu că există acolo ceva pozitiv. Că probabil am dreptate. Şi... poate că acum greşesc cu desăvârşire, dar ini se pare că... că e legat cumva de... de sentimentul ăsta pe care... pe care-l am acum, despre cum se poate perpetua valoarea terapeutică. N-am putut să leg lucrurile, n-am putut să le pun într-o legătură coerentă, dar aşa pot cel mai bine să-mi explic... ca să zic aşa, procesul de învăţare, consecinţa înţelegerii faptului că... da, *vă pasă într-adevăr* într-o situaţie dată. E foarte simplu. Iar înainte nu eram conştientă de asta. Aş fi putut să închid uşa asta şi să plec mai departe şi, discutând despre terapie, aş fi putut spune că da, consilierul trebuie că simte asta şi asta, dar nu trăisem experienţa dinamică.

în această porţiune, cu toate că clienta se luptă să-şi descrie sentimentele, s-ar părea că spusele sale caracterizează şi atitudinea terapeutului faţă de client. Atitudinea sa, în cea mai bună formă a ei, este lipsită de aspectul de *quid pro quo* a celor mai multe experienţe pe care le numim iubire. Este sentimentul omenesc continuu al unui individ faţă de altul, un sentiment care, îmi pare, este chiar mai elementar decât cel sexual sau parental. El înseamnă a-ţi păsa suficient de mult de persoană, încât să nu vrei să pui piedici în calea dezvoltării sale şi nici s-o foloseşti pentru vreun scop propriu, menit să-ţi sporească măreţia. Mulţumirea ta vine din faptul că ai eliberat-o ca să crească în felul ei propriu.

în continuare, clienta noastră vorbeşte despre cât de greu i-a lost în trecut să accepte orice ajutor sau sentiment pozitiv din p.irtca celorlalţi şi despre cum s-a schimbat această atitudine.

C: Am sentimentul... că trebuie să te descurci în general singur, dar că, într-un fel, ar trebui să fii în stare să faci asta cu alţi oameni. *(Menţionează că au existat „nenumărate" ocazii când ar fi puiuţ accepta căldură personală şi bunătate din partea altora.)* Am impresia că mă temeam pur şi simplu că voi fi distrusă. *(Revine la discuţia despre consilierea propriu-zisă şi la sentimentele sale faţă de ea.)* Vreau să spun că mi-am croit drum prin asta singură. Aproape până la... adică asta am simţit... adică am încercat să verbalizez de câteva ori... un fel de... uneori aproape nu voiam să relormulaţi, nu voiam să reflectaţi, lucrul ăsta este al *meu.* Sigur, da, pot spune că este rezistenţă. Dar acum asta nu mai înseamnă absolut nimic pentru mine... Cred că în... în relaţia cu acest lucru anume, cred că... probabil uneori sentimentul cel mai puternic era: e al meu, e al *meu.* A trebuit să-l dobor eu însămi. înţelegeţi?

T: E o experienţă extrem de greu de formulat corect în cuvinte, şi totuşi simt o diferenţă aici, în această relaţie, şi anume de la sentimentul că „asta îmi aparţine", „trebuie să fac asta", „fac asta" şi aşa mai departe la sentimentul întru câtva diferit cum că... „pot să-ţi permit accesul".

C: Mda. Acum. Adică asta e... este... ei bine, e un fel de... să spunem volumul doi. Este... este un... ei bine, un fel de... ei bine... Sunt în continuare singură în asta, dar *nu* sunt... înţelegeţi... simt...

T: Îhî. Da, paradoxul ăsta cam spune totul, nu?

C: Mda.

136 *T:* Există în toate astea un sentiment, e totuşi... fiecare aspect al experienţei mele este al meu şi asta e oarecum inevitabil şi necesar şi aşa mai departe. Şi totuşi, nici ăsta nu e tabloul întreg. Cumva, el poate fi împărtăşit sau poate să intervină interesul altcuiva şi, în anumite privinţe, e nou.

C: Mda. Şi este... este ca şi cum aşa ar trebui să fie. Adică aşa... trebuie să fie. Există... există un sentiment, „şi asta e bine". Vreau să spun că exprimă, clarifică lucrurile pentru mine. Există un sentiment... în afecţiunea asta, ca şi cum... aţi sta cumva deoparte... la distanţă, iar dacă vreau să pătrund cumva în lucrul ăsta, e o... tăiere a... a unor buruieni înalte pe care o pot face, şi dumneavoastră puteţi... vreau să spun că nu veţi fi tulburat fiindcă trebuie să le străbateţi. Nu ştiu. Şi n-are noimă. Vreau să spun...

T: Atâta doar că există o senzaţie foarte reală de justeţe în raport cu sentimentul ăsta pe care-l ai, nu?

C: Îhî.

S-ar putea spune, oare, că acest extras nu zugrăveşte miezul procesului de socializare? Descoperirea că a accepta sentimentele pozitive ale altuia *nu* te distruge, că nu duce neapărat Ia suferinţă, că de fapt te face să „te simţi bine" când ai alături o altă persoană în lupta ta cu viaţa – aceasta poate fi una dintre cele mai profunde învăţături pe care le găseşte individul, fie în terapie, fie în afara ei.

în finalul acestei şedinţe, a treizecea, doamna Oak descrie ceva din noutatea, din nivelul nonverbal al acestei experienţe.

C: Trăiesc experienţa unui nou tip, un... poate singurul fel de învăţare care merită, un... ştiu că am... am spus adesea că ceea

ce ştiu nu mă ajută aici. Adică cunoştinţele mele dobândite nu mă ajută. Dar îmi pare că procesul de învăţare de aici a fost... atât de dinamic, adică în atât de mare măsură o parte din... din lot, adică din mine, încât, dacă aş reuşi doar să extrag asta din el, e ceva ce... adică... mă întreb dacă voi reuşi vreodată să clari tic într-un fel de înţelegere dobândită ceea ce am trăit aici.

T: Cu alte cuvinte, genul de învăţare care s-a desfăşurat aici a lost de un tip foarte diferit şi cu o profunzime foarte diferită; loarte vital, foarte real. Şi foarte valoros pentru tine luat singur, în sine, dar întrebarea pe care o pui este: Voi avea vreodată o imagine intelectuală clară a ceea ce s-a petrecut la acest nivel de învăţare oarecum mai profund?

C: Îhî. Ceva de genul ăsta.

Cei care ar aplica asupra terapiei aşa-numitele legi ale învăţării derivate din memorarea de silabe fără sens ar face bine să studieze cu grijă acest fragment. învăţarea, aşa cum se produce ea în terapie, este un lucru total, la nivel de organism, deseori nonverbal, care ar putea să respecte sau să nu respecte aceleaşi principii ca învăţarea intelectuală a unui material nesemnificativ, fără relevanţă pentru sine. însă aceasta este o digresiune.

Să încheiem această secţiune reformulându-i esenţa. Pare posibil ca una dintre caracteristicile terapiei profunde sau semnificative să constea în descoperirea făcută de client cum că a accepta pe deplin, în experienţa proprie, sentimentul pozitiv nutrit faţă de el de altul, de terapeut, nu-l distruge. Poate că imul dintre motivele pentru care acest lucru este atât de dificil constă în faptul că, în esenţă, el presupune sentimentul „merit să fiu agreat”. Vom discuta acest lucru în secţiunea ce urmează. Pentru moment putem, arăta că acest aspect al terapiei constituie

 trăirea liberă şi deplină a unei relaţii de afecţiune ce poate fi formulată în termeni generalizaţi după cum urmează: „Pot da voie cuiva să ţină la mine şi pot să accept pe deplin în mine acea afecţiune. Asta îmi dă voie să recunosc că îmi pasă, îmi pasă profund de alţii şi ţin la ei”.

Simpatia faţă de sine

în diferitele scrieri şi cercetări care au fost publicate cu privire la terapia centrată pe client s-a subliniat că acceptarea de sine este una dintre direcţiile terapiei şi imul dintre rezultatele ei. Am dovedit faptul că, în psihoterapia încununată de succes, atitudinile negative faţă de sine se reduc, iar atitudinile pozitive se amplifică. Am măsurat creşterea treptată a acceptării de sine şi am studiat creşterea corelată a acceptării altor oameni. Dar când examinez aceste afirmaţii şi le compar cu cazurile noastre mai recente, am senzaţia că nu exprimă tot adevărul. Clientul nu numai că se acceptă pe sine – expresie care ar putea avea conotaţia unei acceptări ezitante şi fără tragere de inimă a inevitabilului; el ajunge de fapt *să se placă* pe sine. Nu se place la modul lăudăros sau de afirmare de sine, ci simte o plăcere calmă de a fi el însuşi.

Doamna Oak ilustrează foarte bine această tendinţă în şedinţa a treizeci şi treia. Să fie semnificativ faptul că asta se întâmplă la zece zile după şedinţa în care a putut să admită în sinea ei că terapeutului îi pasă? Indiferent care ar fi speculaţiile noastre în această privinţă, fragmentul ce urmează exprimă foarte bine bucuria calmă de a fi ea însăşi, precum şi atitudinea de scuză pe care oamenii din cultura noastră consideră că e necesar s-o a- dopte faţă de o atare experienţă. în ultimele câteva minute ale şedinţei, ştiind că timpul alocat ei se apropie de sfârşit, spune:

C: Un lucru mă îngrijorează – şi am să mă grăbesc, fiindcă pot să revin oricând la el –, un sentiment pe care uneori nu pot să-l amuţesc. Sentimentul că simt foarte mulţumită de mine însămi. Iarăşi tehnica Q.* O dată am ieşit de aici şi, impulsiv, am aruncat ca primul meu cartonaş cel cu „Simt o personalitate .1 trăgătoare"; m-am uitat la el cam şocată, dar l-am lăsat acolo, vreau să spun, fiindcă, sincer... vreau să spun că exact asta simţeam – un... ei bine, asta m-a sâcâit şi sesizez acest lucru acum. I)în când în când, un fel de sentiment de mulţumire, nimic de genul superiorităţii, ci doar... nu ştiu, un fel de mulţumire. O brazdă bine trasă. Şi m-a deranjat. Şi totuşi... mă întreb... rareori imi amintesc lucrurile pe care le spun aici, adică m-am întrebat de ce eram convinsă, şi ceva în legătură cu ceea ce am simţit cu privire la suferinţă, ceva ce am bănuit că există în... sentimentele mele când aud pe cineva spunând unui copil „Nu plânge". Adică am fost întotdeauna de părere că nu-i corect; vreau să spun, dacă suferă, lasă-l să plângă. Ei bine, şi acum, sentimentul ăsta de mulţumire pe care-l am. Am ajuns recent să simt că este... aici este ceva aproape identic. Este... Nu protestăm când copiii se simt mulţumiţi de ei înşişi. E... vreau să spun că nu există nici un pic de orgoliu aici. E... poate că aşa ar trebui să se simtă oamenii.

T: Ai fost aproape înclinată să te uiţi pieziş la tine însăţi din cauza acestui sentiment, şi totuşi, pe măsură ce te gândeşti mai

* Această porţiune necesită explicaţii. în cadrul unui studiu de cercetare efectuat de un alt membru al echipei, acestei clientei s-a cerutîn repetate rânduri, în timpul terapiei, să sorteze un set mare de cartonaşe, fiecare conţinând o frază autodescripti- vă, astfel încât să se descrie pe sine. La un capăt trebuia să aşeze cartonaşul sau cartonaşele care o descriau cel mai bine, iar la celălalt capăt, cele care o descriau cel mai puţin. Astfel, când spune că a pus pe primul loc cartonaşul pe care scrie „Sunt o per- – sonalitate atrăgătoare", asta înseamnă că e de părere că acest element o caracterizează cel mai bine.

140 mult la el, poate că se apropie de cele două laturi ale imaginii, adică dacă un copil vrea să plângă, de ce să nu plângă? Iar dacă vrea să se simtă mulţumit de sine, n-are dreptul deplin de a se simţi mulţumit de sine? Şi asta se leagă într-un fel de acest lucru pe care l-aş considera drept autoapreciere, pe care l-ai trăit din când în când.

C: Da. Da.

T: „Sunt într-adevăr o persoană foarte complexă şi interesantă".

C: Ceva de genul ăsta. Şi apoi îmi spun: „Societatea noastră ne domină, iar noi am pierdut controlul". Şi revin mereu la sentimentele mele faţă de copii. Poate că ei simt mai complecşi decât noi. Poate că noi... e ceva ce am pierdut prin procesul creşterii.

T: Poate că ei au o înţelepciune cu privire la acest lucru pe care noi am pierdut-o.

C: Aşa e. Ora mea s-a terminat.

Aici, clienta ajunge, la fel ca mulţi alţi clienţi, la înţelegerea şovăielnică, cu o uşoară componentă de scuză, a faptului că a ajuns să se placă pe sine, să se bucure de sine, să se aprecieze pe sine. Individul ajuns aici are senzaţia unei bucurii spontane, relaxate, o *joie de vivre* primitivă, analogă poate cu mielul care se plimbă pe pajişte sau cu ţestoasa care pluteşte printre valuri. Doamna Oak consideră că e ceva înnăscut în organism, în sugar, ceva ce pierdem pe parcursul procesului deformator al dezvoltării.

Vedem, într-un moment anterior al acestui caz, un fel de precursor al acestui sentiment, un incident care clarifică, poate, în mai mare măsură caracterul său fundamental. în a noua şedin- |.i, doamna Oak dezvăluie, într-o manieră oarecum ruşinată, 141 < vv.i ce a păstrat tot timpul pentru sine. Faptul că dezvăluirea a tost precedată de o pauză foarte lungă, cu durată de câteva minute, arată că a implicat un anumit preţ. într-un final, a spus:

C: Ştiţi, e cam caraghios, dar n-am spus asta nimănui, niciodată *(râs nervos)* şi probabil că-mi va face bine. De ani buni, o, poate din fragedă tinereţe, probabil începând de la şaptesprezece ani, am ceea ce am ajuns să numesc în sinea mea, mi-am spus c.i sunt „străfulgerări de sănătate mintală". N-am spus nimănui .»sta *(iarăşi râs nervos),* în aceste... în... mă simt cu adevărat sănătoasă mintal. Şi... şi foarte conştientă de viaţă. Şi de fiecare dată cu o grijă extraordinară şi o tristeţe pentru cât de departe, cât de deviaţi de la curs am ajuns în realitate. E doar sentimentul sporadic de a mă trezi că simt o persoană întreagă într-o lume teribil de haotică.

T: E ceva trecător şi apare rar, dar au existat momente când pare că întreaga ta fiinţă funcţionează şi simte în lume, o lume foarte haotică, sigur...

C: Exact. Şi vreau să spun... ştiu, propriu-zis, cât de mult am... am deviat noi de la a fi oameni întregi şi sănătoşi. Şi, desigur, aşa ceva nu poate fi rostit cu voce tare.

T: Sentimentul că n-ai fi *în siguranţă* dacă ai vorbi despre tine, cea care cântă...†

C: Unde trăieşte persoana aceea?

T: Aproape ca şi cum n-ar exista un loc în care acea persoană să... să existe.

142 *C:* Desigur, ştiţi, asta... asta mă face... staţi un pic... probabil că asta explică de ce aici mă preocupă în principal sentimentele. Probabil că asta e.

T: Pentru că acel „tu" întreg există într-adevăr cu toate sentimentele tale. Asta e, eşti mai conştientă de sentimente?

C: Exact. Acea eu nu... nu respinge sentimentele şi... *asta* e.

T: Acea tu întreagă trăieşte cumva sentimentele, în loc să le dea cumva la o parte.

C: întocmai. *(Pauza)* Presupun că, din punct de vedere practic, s-ar putea spune că ceea ce ar trebui să fac ar fi să rezolv ceva probleme, probleme de zi cu zi. Şi totuşi, eu... ceea ce fac este să rezolv... să rezolv altceva care este

† Terapeutul face trimitere la afirmaţia ei dintr-o şedinţă anterioară, cum că în terapie cântă un cântec.

important... este cu mult, cu mult mai important decât măruntele probleme de zi cu zi. Poate că asta rezumă totul.

T: Mă întreb dacă asta îţi va deforma semnificaţia, anume că dintr-un punct de vedere pragmatic ar trebui să petreci timp gândindu-te la probleme specifice. Dar te întrebi dacă nu cumva te afli în căutarea acestui tu întreg şi dacă asta nu e mai important decât o soluţie la problemele de zi cu zi.

C: Cred că asta e. Cred că asta e. Probabil că asta e ceea ce vreau să spun.

Dacă putem alătura în mod legitim aceste două experienţe şi dacă este justificat să le considerăm tipice, am putea spune că atât în terapie, cât şi în unele experienţe fugare de pe tot parcursul vieţii ei de dinainte, clienta a făcut experienţa unei aprecieri sănătoase, satisfăcătoare şi plăcute a propriei sale persoane ca fiinţă întreagă şi funcţională şi că această experienţă survine atunci când ea nu-şi respinge sentimentele, ci le trăieşte.

Aici, consider eu, se găseşte un adevăr important şi deseori Irecut cu vederea cu privire la procesul terapeutic. Direcţia în i .1 re acţionează el este aceea de a-i permite persoanei să-şi trăiască deplin şi conştient toate reacţiile, inclusiv sentimentele şi emoţiile. Când se întâmplă acest lucru, individul simte o simpatie pozitivă faţă de sine, o apreciere autentică a propriei fiinţe ca unitate deplină, funcţională, ceea ce constituie imul dintre obiectivele importante ale terapiei.

Descoperirea faptului că miezul personalităţii este pozitiv

Una dintre cele mai revoluţionare idei care au reieşit din experienţa noastră clinică este înţelegerea tot mai pregnantă a faptului că miezul cel mai intim al naturii umane, straturile cele mai profunde ale personalităţii omului, baza „naturii sale animale” are caracter pozitiv – este în esenţă socializată, cu tendinţă spre înainte, raţională şi realistă.

Acest punct de vedere este atât de străin culturii noastre actuale, încât nu mă aştept să fie acceptat, şi este într-adevăr atât de revoluţionar prin implicaţiile sale, încât n-ar trebui să fie acceptat fără cercetări minuţioase. Dar chiar şi dacă rezistă în faţa acestor teste, va fi greu de acceptat. Religia şi mai ales tradiţia creştină protestantă au impregnat în cultura noastră concepţia că omul este în esenţă păcătos şi firea lui păcătoasă poate fi negii tă doar prin ceva de tipul miracolului. în psihologie, Freud şi adepţii săi au prezentat argumente convingătoare în favoarea ideii că Se-ul, natura fundamentală, inconştientă a omului, este alcătuit în principal din pulsiuni care, dacă li s-ar da voie să se exprime, ar duce la incest, omucidere şi alte acte criminale. Toa-

tă problema terapiei, aşa cum o vede acest grup, constă în modul de a ţine sub control aceste forţe nedomesticite, într-o manieră sănătoasă şi constructivă, şi nu în maniera costisitoare a nevroticului. Dar că, în miezul fiinţei sale, omul este iraţional, nesocializat, distructiv pentru alţii şi pentru sine – aceasta este o concepţie adoptată aproape fără nici o îndoială. Sigur, există ici şi colo voci care protestează. Maslow (1) avansează o pledoarie viguroasă în favoarea naturii animale a omului, arătând că trăirile afective antisociale – ostilitatea, gelozia etc. – decurg din frustrarea nevoilor mai elementare de iubire, securitate şi apartenenţă, care simt, în sine, dezirabile. Montagu (2) elaborează şi el ipoteza că legea de bază a vieţii umane este cooperarea şi nu lupta. Per ansamblu, punctul de vedere al specialiştilor, ca şi cel al nespecialiştilor, spune că omul, aşa cum este el în natura sa fundamentală, e cel mai bine să fie ţinut sub control ori ascuns, sau şi una, şi alta.

Privind în urmă, la anii mei de experienţă clinică şi cercetare, am impresia că mi-a trebuit foarte mult timp ca să recunosc falsitatea acestei concepţii populare şi profesionale. Motivul pentru aceasta constă, cred, în faptul că în terapie se scot la iveală mereu sentimente ostile şi antisociale, aşa că e uşor să presupui că ele indică natura profundă şi, deci, fundamentală a omului. Doar treptat a devenit evident că aceste sentimente nedomesticite şi nesociale nu sunt nici cele mai profunde, nici cele mai puternice şi că nucleul intim al personalităţii omului constă în organismul însuşi, care este, în esenţă, auto- conservator şi social.

Pentru a da un sens mai concret acestui argument, voi reveni la cazul doamnei Oak. Cum ideea este importantă, voi cita pe larg din înregistrările cazului, pentru a ilustra tipul de experien-

ţă pe care mi-am bazat afirmaţiile anterioare. Poate că extrasele vor reuşi să ilustreze deschiderea a strat după strat al personalităţii, până când ajungem la cele mai profunde elemente.

în a opta şedinţă, doamna Oak dă la o parte primul strat de mecanisme de apărare şi descoperă dedesubtul lui ostilitate şi o dorinţă de răzbunare.

C: Ştiţi, în această zonă *a...* tulburărilor sexuale am sentimentul că încep să descopăr că simt foarte puternice, foarte puternice. Descopăr că... că de fapt sunt ostilă. Al naibii de ostilă. Cred – şi nu reasimilez asta, nu absorb în mine... cred că simt probabil un anumit element de „am fost trasă pe sfoară". *(Vocea ei este foarte încordată şi gâtul i se contractă.)* Şi am acoperit foarte frumos asta, până în punctul în care, conştient, să nu-mi mai pese. Dar sunt... sunt într-un fel uluită să constat că în această practică a... cum să-i spun, e un fel de sublimare care se află imediat dedesubt – iarăşi cuvinte – există o... un fel de forţă pasivă care este... este pas... e foarte pasivă, dar în acelaşi timp e pur şi simplu *criminală* într-un fel.

T: Aşadar, există sentimentul „am fost într-adevăr trasă pe sfoară. Am acoperit acest lucru şi dau impresia că nu-mi pasă, dar sub asta există un fel de... de *ostilitate,* latentă, însă foarte prezentă şi care este foarte, foarte puternică".

C: E foarte puternică. E... atât ştiu. E teribil de puternică.

T: E aproape un fel de forţă dominatoare.

C: De care sunt rareori conştientă. Aproape niciodată... Ei bine, singurul fel în care o pot descrie este acela că e un fel de ceva criminal, dar fără violenţă... E mai degrabă ca sentimentul că vreau să-mi iau revanşa... Şi, sigur, nu mă voi răzbuna, dar mi-ar plăcea. Mi-ar plăcea foarte mult.

146 Până aici, explicaţia obişnuită pare să se potrivească perfect. Doamna Oak a reuşit să cerceteze ceea ce se află sub suprafaţa controlată social a comportamentului ei şi a găsit un sentiment criminal de ură şi o dorinţă de a-şi lua revanşa. Acesta este punctul în care se opreşte cu explorarea acestui sentiment anume, până mult mai târziu în terapie. Reia tema în a treizeci şi una şedinţă. I-a fost foarte greu să progreseze, se simte blocată emoţional şi nu reuşeşte să ajungă la sentimentul care se amplifică în ea.

C: Am senzaţia că nu e vinovăţie. *(Pauză. Plânge.)* Sigur, deocamdată nu pot numi ceea ce simt. *(Apoi, cu un val de emoţii.)* E doar o *durere teribilii*

T: Îhî. Nu e vinovăţie, decât în sensul de a fi foarte rănită într-un fel.

C: (Plângând.) Este... ştiţi, m-am făcut şi eu vinovată de multe ori de lucrul ăsta, dar în ultimii ani, când auzeam părinţi spu- nându-le copiilor lor „nu mai plânge”, simţeam ceva, o durere, ca şi cum, ei, de ce să le spui să nu mai plângă? Se autocompă- timesc, şi cine se poate autocompătimi mai bine decât copilul? Ei bine, cam asta e ceea ce... adică, e ca şi cum m-aş fi gândit că ar trebui să lase copilul să plângă. Şi... poate să-l şi compătimească. Intr-un mod obiectiv. Asta e... cam aşa ceva e ceea ce am trăit. Vreau să spun, acum – chiar acum. Şi în... în...

T: Asta surprinde un pic mai mult din nuanţa specifică a sentimentului că e aproape ca şi cum, de fapt, plângi pentru tine însăţi.

C: Mda. Şi, vedeţi, e şi aici un conflict. Cultura noastră e de aşa natură, încât... vreau să spun, nu-ţi permiţi să te autocom- pătimeşti. Dar asta nu e... adică simt că n-are chiar conotaţia asta. Ar putea s-o aibă.

T: într-un fel, crezi că există o obiecţie culturală faţă de auto-compătimire. Şi totuşi, sentimentul pe care-l trăieşti nu e tocmai cel faţă de care obiectează cultura.

C: Şi pe urmă, sigur, am ajuns să... să văd şi să simt că peste asta... vedeţi, am acoperit sentimentul. *(Plânge.)* Dar l-am acoperit cu atât de multă *ostilitate,* şi a trebuit s-o acopăr şi pe ea! *(Plângând)* De *asta* vreau să scap! Nu-mi *pasă* dacă mă doare.

T: (Blând şi cu o duioşie empatică faţă de durerea pe care o simte clienta.) Simţi că aici, la baza sentimentului aşa cum îl trăieşti, se află lacrimi reale pentru tine însăţi. Dar *asta* n-ai voie să arăţi, nu poţi să arăţi, aşa că suferinţa a fost acoperită de ostilitatea care nu-ţi place, de care ai vrea să scapi. Aproape simţi că ai prefera să absorbi durerea, decât să... decât să simţi ostilitatea. *(Pauza)* Şi ceea ce pari să spui cu tărie este: *sufăr* cu adevărat şi am încercat să acopăr acest lucru.

C: N-am *ştiut* asta.

T: Îhî. Ca o nouă descoperire.

C: *(Vorbind în acelaşi timp.)* Chiar n-am ştiut! Dar e... ştiţi, e aproape ceva fizic. E... e într-un fel ca şi cum aş fi privit în mine însămi, la tot felul de... terminaţii nervoase şi frânturi de lucruri care au fost parcă zdrobite. *(Plânge.)*

T: Ca şi cum unele dintre cele mai delicate aspecte ale fiinţei tale au fost, fizic, aproape zdrobite sau vătămate.

C: Da. Şi, ştiţi, chiar simt acel „O, sărăcuţa de tine!" *(Pauză.)*

T: Pur şi simplu nu poţi să nu-ţi pară foarte rău pentru persoana care eşti.

C: Nu cred că-mi pare rău pentru persoana întreagă, ci e un anumit aspect.

T: îţi pare rău să vezi acea durere.

C: Da.

148 *T:* Îhî. Îhî.

C: Şi pe urmă, desigur, e blestemata asta de ostilitate de care vreau să scap. Mă... îmi creează probleme. Fiindcă e un lucru înşelător. Mă induce în eroare. *(Pauză.')*

T: Simţi că parcă ostilitatea aceea e un lucru de care ai vrea să scapi, fiindcă nu-ţi face bine.

C: (C *plânge. Pauză lungă.)* Nu ştiu. îmi pare că am dreptate în ceea ce simt, la ce ar folosi să numesc acest lucru vinovăţie? Să vânez lucruri care mi-ar conferi o istorie de caz interesantă, să spunem aşa. La ce *bun* ar fi asta? îmi pare că... cheia, lucrul real se află în sentimentul ăsta pe care-l trăiesc.

T: Ai putea să vânezi o etichetă sau alta şi să faci din asta un demers serios, dar simţi că miezul întregii chestiuni e genul de experienţă pe care îl trăieşti chiar aici.

C: Exact. Adică, dacă... nu ştiu ce se va întâmpla cu sentimentul. Poate că nimic. Nu ştiu, dar îmi pare că, dacă e să înţeleg ceva, acel ceva face parte din sentimentul ăsta de suferinţă, de... nu contează prea mult cum îi spun. *(Pauză.)* Şi atunci eu... nu poţi să umbli... prin lume cu o suferinţă expusă atât de făţiş. Vreau să spun că-mi pare că, într-un fel, procesul următor trebuie să fie un fel de vindecare.

T: Se pare că ar fi imposibil să te expui dacă o parte din tine e atât de rănită, aşa că te întrebi dacă nu cumva suferinţa trebuie mai întâi vindecată. *(Pauză.)*

C: Şi totuşi, vedeţi, e... e ceva ciudat *(pauză).* Sună ca o afirmaţie de totală confuzie sau ca vechea zicală că nevroticul nu vrea să renunţe la simptomele sale. Dar nu e adevărat. Vreau să spun că nu e adevărat în cazul ăsta, ci e... sper să pot exprima ceea ce simt. într-un fel, nu mă deranjează că sufăr. Adică tocmai mi-a trecut prin minte că nu mă deranjează prea tare. E...

mă deranjează mai mult... sentimentul de ostilitate, care este, ştiu, cauza frustrării ăsteia, adică e... într-un fel, asta mă deranjează mai mult.

T: Dacă înţeleg bine, cu toate că nu-ţi place suferinţa, simţi totuşi că o poţi accepta. Ea e suportabilă. Cumva, lucrurile cu care ai acoperit acea suferinţă, precum ostilitatea, sunt cele pe care acum, în momentul ăsta nu le poţi suporta.

C: Mda. Cam aşa e. E într-un fel ca şi cum, ei bine, prima, vreau să spun, e ca şi cum... în fine, e ceva la care pot face faţă. Dar sentimentul de... ei bine, ştiţi, tot pot să mă distrez de minime. Dar cealaltă, adică frustrarea asta... ştiţi, încep să înţeleg, iese la iveală în atât de multe feluri! Adică tocmai felul ăsta, genul ăsta de lucru.

T: O suferinţă poţi accepta. Face parte din viaţă, la fel ca multe alte părţi ale vieţii. Poţi să te simţi bine. Dar ca toată viaţa ta să fie împrăştiată de frustrare şi ostilitate, asta nu-ţi place, nu vrei, şi acum eşti mai conştientă de acest lucru.

C: Mda. Şi, cumva, acum nu mai poate fi vorba de evitare. Ştiţi, simt mult mai conştientă de lucrul ăsta. *(Pauză.)* Nu ştiu. în momentul ăsta nu ştiu care e următorul pas. Zău că nu ştiu. *(Pauză.)* Din fericire, asta e un fel de evoluţie, aşa că... nu influenţează prea acut... adică... ceea ce încerc să spun e, cred, că funcţionez în continuare. Mă bucur în continuare de tot felul de lucruri şi...

T: într-un fel, vrei să-mi spui că, în multe privinţe, mergi înainte la fel ca întotdeauna.

C: Exact. *(Pauză.)* O, cred că trebuie să mă opresc şi să plec.

Acest extras lung ne oferă imaginea clară a faptului că dedesubtul ostilităţii, al urii şi al dorinţei de a-şi lua revanşa în faţa

lumii care a înşelat-o se află un sentiment mult mai puţin anti-social, o trăire profundă a faptului de a fi fost rănită. Şi e la fel de clar că, la acest nivel mai profund, clienta nu doreşte câtuşi de puţin să-şi transpună în acţiune sentimentele criminale. Le detestă şi ar vrea să scape de ele.

Următorul fragment provine din a treizeci şi patra şedinţă. E un material foarte incoerent, cum sunt deseori exprimările verbale atunci când individul încearcă să redea ceva profund emoţional. Aici, clienta încearcă să pătrundă în adâncul fiinţei sale. Afirmă că va fi dificil să formuleze ceea ce simte.

C: Nu ştiu dacă voi fi în stare să vorbesc despre asta acum. Aş putea să încerc. E un lucru... adică un sentiment... care... un fel de dorinţă imperioasă de a ieşi cu adevărat. Ştiu că n-o să aibă noimă. Mă gândesc că, poate, dacă reuşesc să-l scot cu adevărat la iveală şi să-l fac ceva mai... să-l pun într-o formă mai practică, îmi va fi mai util. Şi nu ştiu cum să... adică se pare că vreau să spun, vreau să vorbesc despre *şinele* meu. Şi, sigur, aşa cum văd eu lucrurile, asta e ceea ce fac de atâtea ore. Dar nu, asta... e *şinele* meu. Mi-am dat seama recent că resping anumite afirmaţii, fiindcă-mi sună... nu chiar ceea ce voiam să spun, adică un pic prea idealizate. Şi-mi amintesc că spuneam mereu e mai egoist de atât, e mai egoist de atât. Până când... uni trece prin minte cumva, încep să înţeleg, da, exact asta e ceea ce vreau să spun, dar egoismul are o conotaţie complet diferită. Am tot folosit cuvântul „egoist”. Şi am sentimentul de... eu... n-am mai exprimat asta până acum, de egoism... care nu înseamnă nimic. Un... am să vorbesc totuşi despre asta. Un fel de pulsaţie. Şi există ceva treaz tot timpul. Şi totuşi, e acolo. Şi mi-ar plăcea să-l pot folosi – ca un fel de a coborî în lucrul ăsta. Ştiţi, e ca şi cum... nu ştiu, la

ii.iiba! Parcă am achiziţionat un loc şi am ajuns într-un fel să cu-nosc structura. Aproape genul de sentiment că o cunosc cărămida cu cărămidă. E ceva, o conştientizare. Adică... un sentiment de ,i nu mă lăsa păcălită, de a nu fi atrasă în acel lucru şi un sentiment esenţial de cunoaştere. Dar într-un fel... motivul e ascuns şi. .. nu poate face parte din viaţa de zi cu zi. Şi e ceva care... uneori aproape că mă simt un pic cumplit în acel lucru, dar, iarăşi, i mnplit nu în sensul de cumplit. Şi de ce? Cred că ştiu. Şi e... îmi explică totodată foarte multe. Este... este ceva din care lipseşte *i ouiplet* ura. Vreau să spun pur şi simplu *complet.* Nu conţine iubire, dar *ura lipseşte complet.* Insă este... e şi un lucru palpitant... (ied că simt, poate, genul de persoană căreia îi place să... poate chiar să mă chinui singură sau să identific tot felul de lucruri, să încerc să găsesc întregul. Şi mi-am spus: uite, sentimentul ăsta pe t are-l ai e puternic. Nu e constant. Dar uneori îl simţi, şi când îţi d.ii voie să-l simţi, îl simţi tu însăţi. Ştiţi, pentru genul ăsta de lunuri există cuvinte pe care le poţi găsi în psihopatologie. Ar putea fi aproape ca sentimentul care este atribuit uneori lucrurilor despre care citeşti. Adică sunt aici unele elemente... mă refer la pulsaţia asta, la emoţia asta, la cunoaşterea asta. Şi am spus... am identificat un lucru, adică am fost foarte, foarte curajoasă, cum să spun... o pulsiune sexuală sublimată. Şi mi-am spus: ei bine, *cu asta* am reuşit. Am rezolvat cu adevărat chestiunea. Şi asta e tot, nu mai există nimic acolo. Şi o vreme am fost foarte mulţumită de mine însămi. Asta era tot. Şi apoi a trebuit să recunosc că nu, nu e tot. Pentru că e ceva care a început să existe în mine cu mult timp înainte să ajung atât de teribil de frustrată sexual. Adică asta nu era... şi... dar în acel lucru, am început apoi să văd puţin, chiar în acest miez există o acceptare a relaţiei sexuale, adică singurul gen care *eu* credeam că ar fi posibil. Exista în acest lucru. Nu

152 e ceva care să fi fost... adică acolo, sexul n-a fost sublimat sau înlocuit. Nu. Acolo, în ceea ce ştiu că există acolo... adică, sigur, e un altfel de sentiment sexual. Vreau să spun că e unul despuiat de toate lucrurile care s-au întâmplat cu sexul, dacă mă înţelegeţi. Nu există vânătoare, nici căutare, nici luptă, nici... ei bine, nici un fel de ură, ceea ce cred, mi se pare că s-a strecurat în lucrurile de felul ăsta. Şi totuşi, sentimentul ăsta a fost, o, cam tulburător.

T: Aş vrea să văd dacă pot surprinde câte ceva din ceea ce înseamnă asta pentru tine. E ca şi cum ai fi ajuns să te cunoşti pe tine însăţi foarte profund, pe baza unei experienţe de tip „cărămidă cu cărămidă", şi în această privinţă ai devenit mai ego-istă, iar ideea de... descoperind în ce constă miezul fiinţei tale, delimitat de toate celelalte aspecte, ajungi să înţelegi – şi e un lucru foarte profund şi emoţionant – că miezul acelui sine nu e numai lipsit de ură, ci la drept vorbind seamănă mai degrabă a sfântă, ceva cu adevărat foarte pur, ăsta e cuvântul pe care l-aş folosi. Şi că poţi încerca să depreciezi acest lucru. Poţi spune: poate e o sublimare, poate e o manifestare anormală, excentrică şi aşa mai departe. Dar, în sinea ta, ştii că nu e aşa. Acel loc conţine sentimentele care ar putea conţine exprimări sexuale bogate, dar pare mai amplu decât atât şi realmente mai profund de atât. Şi totuşi, e pe deplin capabil să includă tot ce poate face parte din exprimarea sexuală.

C: Probabil că e cam aşa... E un fel de... un fel de coborâre. E o coborâre când aproape că ai putea crede că ar trebui să fie o urcare, dar nu, este... sunt sigură: e un fel de coborâre.

T: Asta e o coborâre şi aproape o cufundare în şinele tău.

C: Mda. Şi... nu pot s-o dau deoparte. Vreau să spun că pare... o, pur şi simplu *este.* Adică pare un lucru teribil de important, pe care a trebuit pur şi simplu să-l spun.

T: Aş vrea să vorbesc şi eu despre unul dintre acele lucruri, ca s,i vedem dacă înţeleg. Pare că acest fel de idee pe care o exprimi <> un lucru care-ţi cere să urci ca să-l surprinzi, ceva care *nu este* întru totul. De fapt, sentimentul e că asta este o coborâre, făcută pentru a surprinde un lucru care se află mai în profunzime.

C: Aşa e. E cu adevărat... acel lucru are ceva care este... adică asta... am un stil —r- şi sigur că la un moment dat va trebui să ne ocupăm de asta – de a respinge aproape violent ceea ce este virtuos, respingerea idealului... de parcă... şi asta îl exprimă; adică asta e, într-un fel, ceea ce vreau să spun. Unul e o urcare în ceea ce nu ştiu. Adică am pur şi simplu un sentiment pe care nu-l pot urmări. E o chestie subţire dacă te apuci s-o dărâmi. Ăsta a mers... mă întrebam de ce... vreau să spun că îmi dă sentimentul teribil de clar de coborâre.

T: Sentimentul că nu e o urcare spre idealul cel subţire. E o coborâre în realitatea uimitor de solidă, care...

C: Da.

T: ... e la drept vorbind mai surprinzătoare decât...

C: Da. Adică e un lucru pe care nu-l poţi dărâma. Ceva ce e acolo... nu ştiu... mi se pare, după ce aţi rezumat totul... Ceva care durează...

Cum materialul este prezentat îhtr-o manieră atât de confuză, merită să extragem din el temele consecutive exprimate de clientă.

Mă voi referi la mine însămi ca ego-istă, dar dând cuvântului o conotaţie nouă.

Am făcut cunoştinţă cu structura fiinţei mele, am ajuns să mă cunosc în profunzime.

154 Coborând în mine însămi, descopăr ceva palpitant, un miez complet lipsit de ură.

Nu poate să facă parte din viaţa cotidiană – poate fi chiar anormal.

La început am crezut că e doar o pulsiune sexuală sublimată. Dar nu, e ceva mai cuprinzător, mai profund decât sexul.

Te-ai aştepta să fie genul de lucru pe care-l descoperi urcând pe tărâmul subţire al idealurilor.

Dar eu, de fapt, l-am găsit coborând în adâncul fiinţei mele. Pare să fie ceva care este esenţa, ceva care durează.

Să fie ceea ce descrie clienta o experienţă mistică? S-ar părea că aşa a receptat-o consilierul, dată fiind nuanţa specifică a răspunsurilor sale. Putem atribui vreo însemnătate unei astfel de exprimări gen Gertrude Stein? Autorul ar vrea doar să spună că mulţi clienţi au ajuns la o concluzie întru câtva similară despre ei înşişi, deşi n-a fost exprimată de fiecare dată într-o astfel de manieră emoţională. Chiar şi doamna Oak oferă, în şedinţa următoare, a treizeci şi cincea, o descriere mai clară şi mai concisă a sentimentului ei, într-o manieră mai terestră. Ea explică totodată de ce a fost o experienţă dificilă.

C: Cred că mă bucur grozav de tare că m-am trezit vorbind sau m-am determinat sau am vrut să vorbesc despre sine. E un lucru foarte personal, intim, despre care pur şi simplu nu vorbeşti. Adică acum îmi pot înţelege sentimentul de... o, probabil de oarecare teamă. E... într-un fel ca şi cum aş fi respins... ştiţi, toate lucrurile care înseamnă civilizaţia occidentală. Şi mă întrebam dacă am dreptate, adică dacă e calea corectă, şi totodată, sigur, simţeam cât de just era ceea ce făceam. Aşa că nu se poate

să nu existe un conflict aici. Şi apoi, asta, adică acum simt... ei bine, sigur că aşa simt. Adică e un... lucrul ăsta pe care l-am numit un fel de lipsă a urii e foarte real. S-a imprimat în ceea ce fac, în ceea ce cred... Cred că e în regulă. Intr-un fel, e ca şi cum mi-aş spune, bine, mi-ai tot dat la cap, îhtr-un fel încă de la început, cu superstiţii şi tabuuri şi doctrine greşit interpretate şi legi şi cu ştiinţa ta, cu frigiderele tale, cu bombele tale atomice. Dar nu mă las păcălită; vezi, sunt pur şi simplu... pur şi simplu n-ai reuşit Cred că ceea ce vreau să spun e că, în fine, nu mă conformez, şi e... ei bine, aşa e drept.

T: în momentul de faţă simţi că ai fost foarte conştientă de toate presiunile culturale – nu întotdeauna foarte conştientă, dar „au existat atât de multe astfel de presiuni în viaţa mea, iar acum pătrund mai adânc în mine însămi, ca să aflu ce simt cu adevărat", şi se pare că în momentul de faţă acest lucru te desparte cumva, considerabil de mult, de cultura ta, iar asta te sperie puţin, dar în esenţă te face să te simţi bine. E faptul că...

C: Mda. Ei bine, acum am sentimentul că e în regulă, zău... Şi mai e ceva – un sentiment care începe să crească... să fie aproape format, ca să zic aşa. Un fel de concluzie că am să încetez să mai caut vreun lucru teribil de greşit. Nu ştiu de ce. Dar vreau să spun pur şi simplu... e un lucru de genul ăsta. într-un fel, îmi spun mie însămi, în lumina a ceea ce ştiu, a ceea ce am aflat... simt sigură că am exclus teama şi sunt absolut convinsă că nu mă tem de şoc – adică, într-un fel, l-aş fi primit cu braţele deschise. Dar... în lumina locurilor în care am fost, a ceea ce am învăţat acolo, ei bine, într-un fel, iau în consideraţie ceea ce nu ştiu... cam la modul, poate ăsta e unul dintre lucrurile pe care va trebui să le datez şi să spun, ei bine, am... pur şi simplu nu-l pot găsi. înţelegeţi? Şi fără pic de... fără, aş spune, scuză

 sau mascare, doar simpla afirmaţie că nu pot găsi ceea ce, în mo

mentul ăsta, pare a fi greşit.

T: Să vedem dacă am înţeles bine. Pe măsură ce ai pătruns tot mai mult în fiinţa ta şi pe măsură ce te gândeşti la lucrurile pe care le-ai descoperit şi învăţat şi aşa mai departe, convingerea că, oricât de departe mergi, lucrurile pe care le vei găsi nu sunt cumplite, nici îngrozitoare devine din ce în ce mai fermă. Acele lucruri au un caracter foarte diferit.

C: Da, cam aşa ceva.

Aici, chiar în timp ce recunoaşte că sentimentul ei este opus esenţei culturii din care face parte, clienta se simte obligată să afirme că miezul fiinţei sale nu e rău, nici teribil de greşit, ci e ceva pozitiv. Sub stratul comportamentului controlat, de suprafaţă, dedesubtul ostilităţii, dedesubtul suferinţei există un sine care este pozitiv şi lipsit de ură. Aceasta este, cred, lecţia pe care ne-o pun în faţă de multă vreme clienţii noştri şi pe care am în- văţat-o cu mare încetineală.

Dacă lipsa urii pare un concept mai degrabă neutru sau negativ, poate că ar trebui s-o lăsăm pe doamna Oak să explice ce înseamnă. în şedinţa a treizeci şi noua, simţind că terapia se apropie de final, revine la acest subiect.

C: Mă întreb dacă ar trebui să clarific – mie îmi este clar, şi poate că, de fapt, doar asta contează aici – sentimentul meu puternic cu privire la abordarea lipsită de ură. Acum, că am adus-o pe un plan raţional, ştiu, sună negativ. Şi totuşi, aşa cum o gândesc eu... de fapt, nu cum o gândesc, ci cum o simt... *şi* cum o gândesc, da, şi cum o gândesc... e un lucru mult mai pozitiv decât atât... decât o iubire... şi-mi pare a fi un mod mult mai uşor

de a... este mai puţin limitatoare. Dar... îmi dau seama că trebuie să sune şi aproape să pară ca o respingere totală a atât de multor lucruri, a atât de multor crezuri, şi poate că este. Nu ştiu. Dar mie îmi pare pur şi simplu mai pozitivă.

T: Vezi că unora ar putea să le pară mai negativă, dar în ceea ce priveşte semnificaţia pe care o are pentru tine, nu pare la fel de restrictivă, la fel de posesivă, înţeleg eu, ca iubirea. Pare că, de fapt, e mai... mai cuprinzătoare, mai utilă decât...

C: Mda.

T: ... oricare dintre aceşti termeni mai înguşti.

C: Pentru mine chiar aşa pare. E mai uşor. Sau, în fine, pentru mine e mai uşor să simt aşa. Şi, nu ştiu, îmi pare să fie cu adevărat un mod de... de a nu... de a te afla într-un loc în care nu eşti forţat să acorzi recompense şi nu eşti forţat să pedepseşti. Este... înseamnă atât de mult! Mie îmi pare că aduce un fel de libertate.

T: îhî. îhî. Aşa încât scapi de nevoia de a recompensa ori pedepsi, şi atunci îţi pare că există mult mai multă libertate pentru toţi cei implicaţi.

C: Exact. *(Pauză.)* Sunt pregătită pentru unele prăbuşiri pe parcurs.

T: Nu te aştepţi să fie o călătorie lină.

C: Nu.

Această secţiune prezintă povestea – mult prescurtată – a descoperirii făcute de o clientă, cum că, pe cât pătrunde mai adânc în propria fiinţă, pe atât are mai puţine motive să se teamă; că, în loc să descopere în ea ceva teribil de greşit, a scos la iveală treptat un miez al sinelui care nu vrea nici să-i răsplătească, nici să-i pedepsească pe alţii, un sine lipsit de ură, un sine

 profund socializat. Să îndrăznim oare să generalizăm pe baza acestui tip de experienţă şi să spunem că, dacă pătrundem suficient de adânc în natura noastră ca organism, aflăm că omul este un animal pozitiv şi social? Experienţa noastră clinică sugerează acest lucru.

A fi una cu propriul organism, una cu propria experienţă

Firul călăuzitor ce traversează o mare parte a materialului prezentat până aici în acest capitol este ideea că psihoterapia (sau cel puţin terapia centrată pe client) este procesul prin care omul devine una cu organismul său – fără autoamăgire, fără deformare. Ce înseamnă asta?

Vorbim aici despre un lucru aflat la nivel experienţial, un fenomen greu de formulat în cuvinte şi care, dacă este înţeles doar la nivelul verbal, este deja deformat, tocmai în virtutea acestui nivel de înţelegere. Poate că, dacă am folosi mai multe feluri de formulări descriptive, ele ar putea găsi o rezonanţă, cât de slabă, în experienţa cititorului şi-l vor face să simtă: „O, acum ştiu, din experienţă proprie, câte ceva din ceea ce spui”.

Terapia pare să însemne o revenire la experienţa senzorială şi viscerală elementară. înainte de terapie, individul înclină să se întrebe, deseori involuntar: „Ce cred alţii că ar trebui să fac în situaţia asta?” „Ce ar vrea părinţii mei sau cultura mea să fac?” „Ce cred că *trebuie* făcut?” Astfel, el acţionează mereu din perspectiva formei ce trebuie impusă asupra comportamentului său. Asta nu înseamnă neapărat că acţionează de fiecare dată *conform* cu părerile altora. Poate chiar să încerce să acţioneze aşa încât să contrazică aşteptările altora. Dar chiar şi aşa, acţionează

din perspectiva aşteptărilor (deseori introiectate) altora. Pe parcursul procesului terapeutic, individul ajunge să se întrebe cu privire la domenii tot mai largi ale spaţiului său vital: „Cum receptez *eu* asta?" „Ce înseamnă asta pentru *mine?"* „Dacă mă port într-un anumit fel, cum simbolizez semnificaţia pe care o *va* avea pentru mine?" Ajunge să acţioneze pe baza a ceea ce am putea numi realism – o echilibrare realistă a mulţumirilor şi nemulţumirilor pe care i le va aduce orice acţiune.

Poate că le va fi util celor care tind, ca şi mine, să gândească în termeni concreţi, clinici, dacă aş pune unele din aceste idei într-o formulare schematizată a procesului pe care-l traversează diferiţi clienţi. Pentru un client, asta poate însemna: „Credeam că trebuie să simt doar iubire pentru părinţii mei, dar constat că pot să simt şi iubire, şi resentimente aprige. Poate că pot fi persona care simte liber *şi* iubirea, *şi* resentimentul". Pentru alt client, învăţătura poate fi aceasta: „Am crezut că sunt cu totul rău şi lipsit de valoare. Acum mă percep uneori ca având o mare valoare, iar alteori ca având prea puţină valoare sau utilitate. Poate că pot fi persoana care percepe diferite grade ale valorii". Pentru altul: „Am avut credinţa că nimeni nu mă poate iubi cu adevărat pentru ceea ce sunt. Acum trăiesc experienţa căldurii afectuoase a altcuiva pentru mine. Poate că pot fi persoana ce poate fi iubită de alţii – poate că *sunt* acea persoană". Şi pentru altul: „Am fost educat să cred că nu trebuie să-mi apreciez propria persoană – dar o fac. Pot să plâng pentru mine însumi, dar pot şi să mă bucur de mine însumi. Poate că simt o persoană foarte variată, de care mă pot bucura şi de care poate să-mi fie milă". Sau, ca să luăm drept ultim exemplu pe doamna Oak: „Am crezut că sunt rea într-un mod profund, că elementele fundamentale din mine trebuie să fie teribile şi cumplite. Nu percep

160 acel caracter rău, ci o dorinţă pozitivă de a trăi în felul meu şi a-i lăsa pe ceilalţi să trăiască în felul lor. Poate că pot fi persoana care este, în esenţa ei, pozitivă".

Care este lucrul ce face posibil orice, în afară de prima propoziţie a acestor formulări? Este adăugarea conştientizării. În terapie, persoana adaugă experienţei obişnuite conştientizarea deplină şi nedeformată a experienţelor sale – a reacţiilor sale senzoriale şi viscerale. Ea încetează să mai deformeze experienţa când o conştientizează, sau cel puţin reduce deformările. Poate fi conştientă de ceea ce trăieşte cu adevărat, nu doar de ceea ce-şi poate permite să trăiască după o triere minuţioasă prin-tr-un filtru conceptual. în acest sens, persoana întruchipează pentru prima oară întregul potenţial *al* organismului uman, elementul conştientizării fiind adăugat liber la aspectele fundamentale ale reacţiilor senzoriale şi viscerale şi îmbogăţindu-le. Persoana ajunge să *fie* ceea ce *este,* după cum spun atât de des clienţii în terapie. Aceasta pare să însemne că individul ajunge *să fie* – la nivel de conştientizare – ceea ce *este* – la nivel de experienţă. Altfel spus, este un organism uman întreg şi cu funcţionare deplină.

Presimt deja reacţiile unora dintre cititori. „Vrei să spui că, în urma terapiei, omul devine nimic altceva decât un *organism* uman, un *animal* uman? Cine-l va controla? Cine-l va socializa? Va renunţa el de-acum la toate inhibiţiile? N-ai făcut nimic altceva decât să eliberezi fiara, Se-ul din om?" La asta, răspunsul cel mai adecvat pare a fi: „în terapie, individul a *devenit* de fapt un organism uman, cu toată bogăţia pe care o presupune acest lucru. E capabil de autocontrol realist şi e socializat incorigibil în dorinţele sale. Nu există fiară în om. În om există doar om, şi asta e ceea ce am putut să eliberăm".

Aşadar, dacă observaţiile noastre au validitate, descoperirea de bază a psihoterapiei îmi pare a fi aceea că nu trebuie să ne temem să fim „doar” homo sapiens. Este descoperirea faptului că, dacă putem adăuga la percepţiile senzoriale şi viscerale caracteristice întregului regn animal darul conştientizării libere şi nedeformate, de care numai animalul uman pare capabil pe de-a-ntregul, obţinem un organism cu un realism minunat, constructiv. Avem, astfel, un organism tot atât de conştient de cerinţele culturii pe cât este de propriile cerinţe fiziologice, de hrană sau sex – un organism la fel de conştient de dorinţa de a avea relaţii de prietenie ca de dorinţa de a se extinde, la fel de conştient de tandreţea sa delicată, sensibilă faţă de alţii, ca şi de ostilitatea faţă de alţii. Când capacitatea unică de conştientizare a omului funcţionează astfel, liber şi pe deplin, constatăm că avem nu un animal de care trebuie să ne temem, nu o fiară care trebuie controlată, ci un organism capabil să ajungă, prin remarcabila capacitate de integrare a sistemului său nervos central, la un comportament echilibrat, realist, stimulator pentru sine şi stimulator pentru alţii, ca rezultantă a tuturor acestor elemente ale conştientizării. Altfel spus, când omul nu este pe deplin om – când refuză să conştientizeze diferite aspecte ale experienţei sale –, atunci avem într-adevăr, prea adesea, motive să ne temem de el şi de comportamentul său, după cum ne arată situaţia actuală din lume. Dar când e pe deplin om, când este una cu organismul său întreg, când conştientizarea experienţei – acel atribut specific uman – funcţionează la capacitate maximă, atunci omul e demn de încredere, iar comportamentul său este constructiv. Nu e de fiecare dată convenţional. Nu va fi de fiecare dată conformist. Va fi individualizat. Dar va fi şi socializat.

Comentariu de încheiere

Am făcut afirmaţiile din secţiunea anterioară cu toată tăria de care sunt capabil, fiindcă ele reprezintă o convingere deplină, născută din mulţi ani de experienţă. Sunt însă foarte conştient de diferenţa dintre convingere şi adevăr. Nu le cer tuturor să fie de acord cu experienţa mea, ci doar să se gândească dacă formulările oferite aici concordă cu propria lor experienţă.

Totodată, nu-mi cer scuze pentru caracterul speculativ al acestei lucrări. Există un timp potrivit pentru speculaţii şi un timp potrivit pentru cernerea dovezilor. Să sperăm că, treptat, unele dintre speculaţiile, opiniile şi intuiţiile clinice cuprinse în lucrarea de faţă vor putea fi testate operaţional şi decisiv.

Trimiteri bibliografice

1. Maslow, A.H. Our maligned animal nature. *Jour. of Psychol.,* 1949, *28,* 237-278.

2. Montagu, A. *On Being Human.* New York: Henry Schuman Inc., 1950.

3. Rogers, C.R. *Client-Centered Therapy.* Boston: Houghton Mifflin Co., 1951, Capitolul IV, „The Process of Therapy”.

CAPITOLUL 6

Ce înseamnă să devii persoană

Acest capitol a fost prezentat pentru prima oară sub formă de prelegere în cadrul unei întruniri de la Colegiul Oberlin, în 1954. Atunci am încercat să adun laolaltă, într-o formă mai organizată, câteva dintre concepţiile despre terapie care se dezvoltau de o vreme în mine. Am revizuit puţin materialul.

Aşa cum îmi stă în obicei, am încercat să-mi păstrez gândirea aproape de rădăcinile ei, adică de experienţa reală din şedinţele de terapie, astfel că m-am folosit intens de înregistrările şedinţelor, ele constituind sursa generalizărilor pe care le fac.

*

în activitatea mea la centrul de consiliere al Universităţii Chicago, am avut prilejul de a lucra cu oameni confruntaţi cu o largă varietate de probleme personale. Studentul îngrijorat că nu face faţă la colegiu; femeia casnică îngrijorată de căsnicia ei; individul care simte că se clatină pe muchia unei prăbuşiri psihice complete sau a psihozei; profesionistul responsabil care-şi petrece o mare parte din timp cu fantezii sexuale şi nu funcţionează deloc eficient în munca sa; studentul eminent, aflat în fruntea

164 clasei, care este paralizat de convingerea că e disperat de neadecvat şi nu se poate face nimic în privinţa asta; părintele frământat de purtarea copilului său; fata foarte populară care se trezeşte cuprinsă, inexplicabil, de crize acute de depresie neagră; femeia care se teme că viaţa şi iubirea trec pe lângă ea şi că realizările ei postuniversitare simt o slabă recompensă; omul care a ajuns să fie convins că împotriva lui uneltesc nişte forţe puternice sau sinistre. .. Aş putea continua la nesfârşit cu numeroasele probleme diferite, unice cu care vin oamenii la noi. Ele acoperă toată gama experienţelor vieţii. Totuşi, prezentarea acestui tip de catalog nu oferă nici o satisfacţie, căci, în calitate de consilier, ştiu că problema descrisă în prima şedinţă nu va fi totuna cu problema care va apărea în a doua sau a treia oră de terapie, iar pe la a zecea şedinţă poate apărea o nouă problemă sau serie de probleme.

Am ajuns să cred însă, în ciuda acestei multiplicităţi orizontale dătătoare de confuzie şi a straturilor suprapuse de complexitate verticală, că, poate, există doar o singură problemă. Urmărind experienţa multor clienţi în cadrul relaţiei terapeutice pe care ne străduim s-o creăm pentru ei, îmi pare că fiecare dintre ei pune aceeaşi întrebare. Dincolo de nivelul situaţiei problematice de care se plânge individul – dincolo de problemele cu studiile sau cu soţia, cu angajatorul sau cu propriul comportament incontrolabil sau bizar ori cu sentimentele de teamă, există o singură căutare centrală. Cred că, în esenţă, fiecare persoană întreabă: „Cine sunt *cu adevărat?* Cum pot intra în contact cu acest sine real, aflat dedesubtul tuturor comportamentelor mele? Cum pot să devin eu însumi?”

Procesul devenirii

165

Dincolo de mască

Să încerc să explic la ce mă refer când afirm că, pe cât se pare, ţelul pe care individul îşi doreşte cel mai mult să-l atingă, scopul

pe care-l urmăreşte, cu ştiinţă şi fără ştiinţă, este acela de a deveni el însuşi.

Când vine la mine un individ frământat de combinaţia sa unică de dificultăţi, am constatat că e cel mai util să încerc să construiesc o relaţie cu el, în care să fie liber şi în siguranţă. Urmăresc să înţeleg felul în care se simte el în lumea sa lăuntrică, să-l accept aşa cum este, să creez o atmosferă de libertate în care să se poată mişca în orice direcţie vrea cu gândirea, simţirea şi fiinţarea sa. Cum foloseşte el această libertate?

Experienţa mi-a arătat că o foloseşte ca să devină tot mai mult el însuşi. începe să renunţe la faţadele false, la măştile sau la rolurile prin intermediul cărora s-a confruntat cu viaţa. Pare să încerce să descopere ceva mai elementar, ceva mai autentic din fiinţa sa. La început lasă deoparte măştile de care e întru câtva conştient că le foloseşte. O tânără studentă descrie, într-o şedinţă de consiliere, una dintre măştile pe care le foloseşte şi cât de nesigură este dacă există sau nu un sine adevărat, cu convingeri proprii, dincolo de această faţadă împăciuitoare, afabilă.

Mă gândeam la chestiunea asta a standardelor. Mi-am creat cumva un dar, cred, de a... eh... un obicei... de a încerca să-i fac pe oameni să se simtă în largul lor când se află în preajma mea sau de-a face lucrurile să meargă lin. Trebuia mereu să existe în

 preajmă cineva care să împăciuiască, să fie ca uleiul care linişteş

te apele. La o întrunire sau la o petrecere restrânsă sau ceva de genul ăsta... reuşeam să fac ca lucrurile să decurgă bine şi să par că mă distrez. Iar uneori mă surprindeam aducând argumente împotriva a ceea ce gândeam cu adevărat, când îmi dădeam seama că persoana aflată la conducere va fi nemulţumită dacă n-o fac. Altfel spus, pur şi simplu n-am fost niciodată... adică nu mi s-a întâmplat niciodată să fiu clară şi hotărâtă în privinţa unui lucru sau a altuia. Motivul pentru care am procedat aşa este, probabil, faptul că aşa m-am purtat acasă atât de des. Pur şi simplu nu mi-am apărat

convingerile, până am ajuns să nu mai ştiu dacă am vreo convingere pe care s-o apăr. N-am fost eu însămi pe cinstite, cu adevărat, nici n-am ştiut cu adevărat care e adevăratul meu sine, ci doar am jucat un fel de rol fals.

În acest fragment puteţi vedea cum clienta examinează masca pe care a folosit-o, îşi identifică nemulţumirea faţă de acea mască şi se întreabă cum să ajungă la adevăratul sine, aflat sub ea, dacă un astfel de sine există.

În încercarea de a-şi descoperi propriul sine, clientul foloseşte de cele mai multe ori relaţia ca să exploreze, să examineze diferitele aspecte ale experienţei sale, să recunoască profundele contradicţii pe care le descoperă adesea şi să se confrunte cu ele. El află că o mare parte din comportamentele sale, ba chiar şi o mare parte a sentimentelor pe care le trăieşte nu sunt reale, nu simt ceva ce decurge din reacţiile autentice ale organismului său, ci o faţadă, un paravan în spatele căruia s-a ascuns. Descoperă că o bună parte din viaţa sa e călăuzită de ceea ce crede el că *ar trebui* să fie, nu de ceea ce este. Deseori, descoperă că există numai ca răspuns la solicitările altora, că pare să nu aibă sine

propriu, că nu face decât să încerce să gândească, să simtă şi să se poarte aşa cum alţii cred că *trebuie* el să gândească, să simtă şi sil se poarte.

în această privinţă, m-a uimit să văd cu câtă acurateţe a zugrăvit dilema individului filosoful danez Soren Kierkegaard, ,u um mai bine de un secol, cu o fină intuiţie psihologică. El arată că disperarea cea mai des întâlnită e aceea cauzată de faptul de a nu alege sau a nu vrea să fii tu însuţi, dar că forma cea mai adâncă de disperare vine din a alege „să fii altul decât tu însuţi", i'e de altă parte, „a vrea să fii acel sine care eşti cu adevărat constituie într-adevăr opusul disperării", şi această alegere reprezintă cea mai profundă responsabilitate a omului. Citind unele dintre scrierile sale, aproape am avut senzaţia că a tras cu urechea la afirmaţiile făcute de clienţii noştri în timp ce caută şi explorează realitatea sinelui – o căutare deseori dureroasă şi tulburătoare.

Explorarea devine şi mai perturbatoare când se trezesc implicaţi în înlăturarea chipurilor false despre care nu ştiau că sunt chipuri false. Clienţii încep să se angajeze în sarcina înspăimântătoare de a explora sentimentele turbulente şi uneori violente pe care le nutresc. îndepărtarea unei măşti despre care credeai că face parte din adevăratul tău sine poate fi o experienţă profund tulburătoare; totuşi, când are libertatea de a gândi, a simţi şi a fi, individul se îndreaptă spre un astfel de ţel. Câteva afirmaţii ale unei persoane care a efectuat o serie de şedinţe de psihoterapie vor ilustra acest proces. Folosind numeroase metafore, clienta povesteşte cum s-a luptat să ajungă în miezul fiinţei sale.

Aşa cum văd acum lucrurile, desprindeam imul după altul straturi de mecanisme de apărare. Le construiam, le încercam,

168 iar apoi, văzând că dumneavoastră rămâneţi neschimbat, le aruncam. Nu ştiam ce se află la fund şi mi-era foarte frică să aflu, dar *trebuia* să încerc în continuare. La început am simţit că în mine nu e nimic – doar un mare gol acolo unde aveam nevoie şi-mi doream să fie un miez solid. Apoi am început să simt că mă aflu în faţa unui zid compact din cărămidă, prea înalt ca să fie escaladat şi prea gros ca să fie străpuns. Intr-o zi, zidul a devenit translucid în loc să fie compact. După aceea, zidul a părut să dispară, dar în spatele lui am descoperit un dig ce ţinea în loc ape violente, frământate. Simţeam că eu ţin în frâu forţa acestor ape şi că, dacă deschid fie şi un spaţiu minuscul, torentul de sentimente reprezentate de apă m-ar distruge, pe mine şi tot ce se află în jurul meu. în cele din urmă, n-am mai putut suporta presiunea şi am renunţat la control. în realitate, n-am făcut altceva decât să mă las pradă autocompătimirii complete, totale, apoi urii, apoi iubirii. După această experienţă, m-am simţit de parcă aş fi sărit peste o prăpastie şi am ajuns în siguranţă de partea cealaltă, cu toate că încă mă mai aflam pe muchie, clătinându-mă puţin. Nu ştiu ce căutam şi nici încotro mergeam, dar am simţit atunci, aşa cum am simţit ori de câte ori am trăit cu adevărat, că merg înainte.

Cele de mai sus reprezintă bine, cred eu, senzaţia multor indivizi că, dacă paravanul fals, zidul, digul nu e păstrat la locul lui, violenţa sentimentelor pe care le descoperă, acumulate, în lumea sa intimă va mătura totul. Dar fragmentul ilustrează totodată şi nevoia irezistibilă de a se căuta pe sine şi de a deveni sine însuşi resimţită de individ. De asemenea, oferă nişte prime indicii despre felul în care identifică individul realitatea în sinea sa: atunci când trăieşte pe deplin sentimentele care *sunt* una cu el la nivel organic, aşa cum şi-a trăit această clientă autocompă- 169 (unirea, ura şi iubirea, individul simte o asigurare că face parte din adevăratul său sine.

Trăirea sentimentelor

Aş vrea să spun mai multe despre această trăire a sentimentelor. La drept vorbind, ea înseamnă descoperirea unor elemente până atunci necunoscute din sine. Fenomenul pe care încerc să-I descriu e un lucru dificil de exprimat intr-un mod cu sens. 1 n viaţa noastră cotidiană există o mie unu motive de a nu ne da voie să ne trăim pe deplin atitudinile – motive din trecut şi din prezent, motive ce ţin de situaţia socială. A le trăi liber şi pe deplin pare prea primejdios, cu im risc prea mare de a fi vătămaţi. I Jar în siguranţa şi libertatea oferite de relaţia terapeutică, ele pot fi trăite pe deplin, până la limita a ceea ce sunt. Pot fi şi simt trăite într-o manieră pe care îmi place s-o consider „cultură pură", aşa încât, pe moment, persoana *este* una cu frica sa, *este* una cu furia sa, *este* una cu duioşia sa şi aşa mai departe.

Poate că pot clarifica şi această idee printr-un exemplu oferit de un client, exemplu care va arăta şi va transmite ceva din ceea ce vreau să spun. Un bărbat tânăr, doctorand, implicat profund în terapie, încearcă de o vreme să înţeleagă un sentiment vag pe care-l simte în sine. Treptat, îl identifică drept un fel de spaimă, o frică de eşec, o frică de a nu-şi lua doctoratul. Urmează apoi o pauză lungă. Din acest punct vom lăsa înregistrarea şedinţei să vorbească de la sine.

Clientul: într-un fel, l-am lăsat parcă să se infiltreze. Dar totodată l-am legat de dumneavoastră şi de relaţia mea cu dumnea- 170
voastră. Şi ăsta e unul dintre lucrurile pe care le simt în legătură cu el, un fel de frică să nu dispară; sau un alt lucru – e atât de greu de surprins! – intr-un fel există două sentimente contradictorii în privinţa asta. Sau, cumva, doi „eu". Unul e cel speriat, care vrea să se agaţe de lucruri, şi cred că pe acela pot să-l simt destul de clar acum. Ştiţi, cam am nevoie de lucruri de care să mă agăţ... şi mă simt cam speriat.

Terapeutul: Îhî. E ceva ce poţi să simţi chiar în clipa asta şi ai simţit şi poate simţi şi *acum* cu privire la relaţia noastră.

C: Vreţi să mă lăsaţi să o *păstrez?* Fiindcă, ştiţi, cam am

nevoie de ea. Fără ea aş fi aşa de singur şi speriat!

T: Îhî, îhî. Daţi-mi voie să o ţin, fiindcă altfel aş fi teribil de speriat. Daţi-mi voie să mă *agăţ* de ea. *(Pauză.)*

C: E cam acelaşi lucru... *Vreţi* să mă lăsaţi să-mi păstrez disertaţia sau doctoratul, astfel încât apoi... Deoarece cam am *nevoie* de lumea aceea mică. Vreau să spun...

T: în ambele cazuri există şi im fel de rugăminte, nu? Daţi-mi voie să *păstrez* lucrul ăsta, fiindcă am *mare* nevoie de el. Fără el aş fi teribil de speriat. *(Pauză lungă.)*

C: Am senzaţia că... Cumva, nu pot înainta prea mult... E un fel de băieţel *rugător,* cumva, chiar... Ce-i gestul ăsta de implorare? *(îşi lipeşte palmele una de alta ca pentru rugăciune.)* Nu-i ciudat? Pentru că asta...

T: Ţi-ai împreunat palmele, într-un fel de implorare.

C: Da, aşa e! Vrei *să faci* asta pentru mine? Aşa ceva... O, e *groaznici* Cine, eu să *implor?*

Poate că acest fragment transmite ceva din ceea ce spuneam – trăirea unui sentiment până la capăt. Aici, clientul se percepe pentru o clipă ca fiind nimic mai mult decât un băieţel

rugător, care imploră, dependent. în clipa aceea, el e totuna cu implorarea sa, complet, în întregime. Fireşte, se distanţează imediat de această trăire spunând „Cine, eu să implor?”, dar trăirea şi-ii lăsat amprenta. După cum spune clientul puţin mai târziu: „ii remarcabil cum ies din mine aceste lucruri noi! Asta mă uimeşte atât de mult de fiecare dată, şi pe urmă reapare acelaşi sentiment, parcă m-aş simţi speriat că am atât de mult din asta, încât mă reţin sau aşa ceva”. îşi dă seama că a ieşit la suprafaţă acest sentiment şi, în acea clipă, *e una* cu dependenţa sa, într-un fel care-l uluieşte.

Nu doar dependenţa este trăită în această manieră completă. Poate fi vorba de durere, regret, gelozie, furie distructivă, dorinţă profundă, siguranţă de sine şi mândrie, tandreţe duioasă sau iubire faţă de altcineva. Poate fi oricare dintre trăirile de care e capabil omul.

Ceea ce am ajuns treptat să învăţ din experienţe ca aceasta e faptul că, într-un astfel de moment, individul ajunge *să fie* ceea ce *este.* Când persoana a trăit pe parcursul terapiei, în acest mod, toate emoţiile ce se nasc în ea la nivel de organism şi le-a trăit în această manieră de cunoaştere şi deschidere, înseamnă că a făcut experienţa *propriei fiinţe* cu toată bogăţia care există în ea. A devenit ceea ce este.

Descoperirea sinelui în experienţă

Să ducem puţin mai departe întrebarea „Ce înseamnă să devii tu însuţi?”. E cea mai nedumeritoare întrebare; voi încerca şi de această dată să găsesc un posibil răspuns în afirmaţiile unei cliente, scrise între şedinţe. Ea povesteşte că diferitele faţade în conformitate cu care trăise până atunci s-au dărâmat şi s-au pră-

 buşit cumva, dându-i un sentiment de confuzie, dar şi im sentiment de uşurare. În continuare spune:

Ştii, pare că toată energia investită pentru a păstra laolaltă tiparul cel arbitrar a fost inutilă – o irosire. îţi spui că trebuie să creezi tu însuţi tiparul, dar sunt atât de multe elemente şi e atât de greu să vezi care e locul fiecăruia! Uneori le pui unde nu trebuie şi, cu cât ai mai multe elemente puse în locul greşit, cu atât e nevoie de eforturi mai mari ca să le ţii în loc, până când ajungi să fii atât de obosit, încât până şi confuzia teribilă e mai bună decât să continui. Şi atunci descoperi că, lăsate de capul lor, elementele amestecate îşi găsesc firesc locul propriu şi rezultă un tipar de viaţă fără ca tu să fi făcut vreun efort. Ai doar misiunea să-l descoperi şi, făcând asta, te vei găsi pe tine însuţi şi-ţi vei găsi propriul loc. Trebuie chiar să-ţi laşi experienţele să-ţi spună singure ce înseamnă; în clipa în care le spui *tu* ce înseamnă, te afli în război cu tine însuţi.

Să vedem dacă pot să traduc exprimarea poetică a clientei în semnificaţia pe care o au pentru mine afirmaţiile ei. Cred că ea spune că a fi ea însăşi înseamnă să găsească tiparul, ordinea subiacentă care există în curgerea mereu schimbătoare a experienţelor ei. în loc de a încerca să-şi ţină forţat experienţa în forma unei măşti sau s-o constrângă într-o formă ori structură, alta decât cea care este, a fi ea însăşi înseamnă să descopere unitatea şi armonia ce există în sentimentele şi reacţiile ei actuale. Asta înseamnă că şinele adevărat e ceva ce se descoperă în mod confortabil în experienţele proprii, nu ceva ce se impune asupra lor.

Oferind fragmente din declaraţiile acestor clienţi, am încercat să sugerez ce se petrece în căldura şi înţelegerea relaţiei fa- < iIitatoare cu un terapeut. Se pare că individul explorează trep- 173 t.it, în mod dureros, ceea ce se află în spatele măştilor pe care le arată lumii şi chiar şi în spatele măştilor cu care s-a indus pe sine însuşi în eroare. El face

experienţa profundă şi deseori intensă a diferitelor elemente din sine care au fost ascunse înăuntrul lui. Astfel, devine tot mai mult el însuşi – nu o faţadă de conformism cu alţii, nu o negare cinică a oricăror sentimente, nici un paravan de raţionalitate intelectuală, ci un proces viu, care respiră, simte, fluctuează – pe scurt, devine persoană.

Persoana care rezultă

îmi închipui că unii dintre voi se întreabă: „Dar *cefei* de persoană devine? Nu ajunge să spui că renunţă la faţade. Ce fel de persoană există dincolo de ele?" Cum una dintre cele mai evidente realităţi e faptul că fiecare individ tinde să devină o persoană distinctă, unică, nu e uşor de răspuns. Totuşi, aş vrea să evidenţiez câteva dintre caracteristicile pe care le văd. Nici o persoană nu va exemplifica pe deplin aceste caracteristici, nici o persoană nu ajunge pe deplin la descrierea pe care o voi face, dar sesizez anumite generalizări ce se pot face pe baza relaţiei terapeutice vii cu mulţi clienţi.

Deschiderea faţă de experienţă

în primul rând aş vrea să spun că, prin acest proces, individul devine mai deschis faţă de experienţa sa. Această expresie a ajuns să aibă o mare însemnătate pentru mine. Ea este opusul defensivităţii. Cercetările psihologice au arătat că, dacă dovada

 pe care ne-o aduc simţurile este contrară imaginii de sine pe care o avem, atunci dovada e deformată. Altfel spus, nu putem vedea tot ce ne informează simţurile, ci doar acele lucruri care se potrivesc cu imaginea pe care o avem.

într-o relaţie de siguranţă de genul celei pe care am descris-o, această defensivitate sau rigiditate tinde să fie înlocuită de o deschidere tot mai mare faţă de experienţă. Individul devine mai conştient de propriile sentimente şi atitu-

dini, aşa cum există în el la nivel organic, în modul pe care am încercat să-l descriu. De asemenea, devine mai conştient de realitate aşa cum există ea în afara fiinţei sale, în loc s-o perceapă prin prisma unor categorii preconcepute. Vede că nu toţi copacii sunt verzi, că nu toţi bărbaţii sunt taţi severi, că nu toate femeile resping, că nu toate experienţele de eşec dovedesc că nu e bun de nimic şi aşa mai departe. Este capabil să asimileze dovezile dintr-o situaţie nouă *aşa cum sunt,* în loc de a le deforma ca să se potrivească tiparului pe care-l are deja. După cum vă puteţi aştepta, capacitatea tot mai mare de a fi deschis faţă de experienţe îl face mult mai realist când se confruntă cu oameni noi, situaţii noi, probleme noi. înseamnă că nutreşte convingeri care nu sunt rigide, că poate tolera ambiguitatea. Poate recepţiona numeroase dovezi conflictuale fără să impună situaţiei un anumit deznodământ. Această deschidere a conştiinţei faţă de ceea ce există *în acest moment* în *propria fiinţă* şi în *situaţie* este, cred, un element important din descrierea persoanei care a efectuat o terapie.

Poate că acest concept va căpăta un înţeles mai viu dacă-l ilustrez cu un fragment dintr-o şedinţă înregistrată. Un tânăr bărbat de carieră descrie, în şedinţa a patruzeci şi opta, cum a devenit mai deschis faţă de senzaţiile sale corporale, dar şi faţă 175 de alte lucruri.

C: Cred că nimeni n-ar putea să descrie toate schimbările pe care le simte. Dar eu am început categoric să simt că am mai mult respect şi mai mult obiectivism faţă de alcătuirea mea fizică. Vreau să spun că nu aştept prea multe de la mine. Lucrurile stau aşa: am impresia că, în trecut, obişnuiam să combat o anumită oboseală pe care o simţeam după cină. Ei bine, acum sunt foarte sigur că *sunt obosit* cu adevărat – că nu mă fac să mă simt obosit –, că pur şi simplu funcţionez fiziologic mai lent. înainte părea că-mi critic constant oboseala.

T: Aşadar, îţi poţi da voie *să fii* obosit, în loc să simţi şi o anumită atitudine critică faţă de asta.

C: Da, că n-ar trebui să fiu obosit sau ceva de genul ăsta. Şi, într-un fel, pare a fi un lucru profund faptul că pot pur şi simplu să nu mă împotrivesc oboselii, şi i se asociază un sentiment real că *trebuie* s-o iau mai uşurel, aşa că a fi obosit nu e un lucru atât de îngrozitor. Cred că pot identifica aici şi o explicaţie a faptului că eram astfel, în felul cum e tata şi în felul cum priveşte el unele dintre aceste lucruri. De exemplu, să spunem că sunt bolnav şi anunţ acest lucru; făţiş, părea că el vrea să ia nişte măsuri în privinţa asta, dar totodată comunica şi „O, doamne, alte necazuri!". Ştiţi, ceva de genul ăsta.

T: Ca şi cum faptul de a fi bolnav fizic ar avea în el ceva foarte enervant.

C: Da, sunt sigur că tata are aceeaşi lipsă de respect faţă de organismul lui pe care o aveam şi eu. Vara trecută mi-am sucit spatele, rău de tot, am auzit plesnitura şi tot tacâmul. La început aveam tot timpul o durere reală acolo, foarte ascuţită. M-am dus 176 la doctor să mă vadă şi a spus că nu e ceva grav, că ar trebui să se vindece de la sine dacă nu mă aplec de mijloc prea mult. Ei bine, asta era cu luni în urmă – şi recent am observat că... la naiba, e o durere reală şi încă mai persistă, şi nu e vina mea.

T: Nu dovedeşte nimic rău despre tine...

C: Nu – şi poate că tensiunea asta constantă e imul dintre motivele pentru care se pare că obosesc mai tare decât ar trebui, aşa că... mi-am făcut deja programare la unul dintre medicii de la spital, ca să mă consulte şi să-mi facă o radiografie sau ştiu eu ce. într-un fel, cred că s-ar putea spune că am pur şi simplu o sensibilitate mai corectă – sau mai obiectivă – faţă de lucrurile de acest fel... Şi, după cum spuneam, există cu adevărat o schimbare profundă, şi, desigur, relaţia mea cu soţia şi cu cei doi copii este... ei bine, dacă m-aţi putea vedea pe dinăuntru – ceea ce aţi şi făcut – pur şi simplu n-aţi mai recunoaşte-o... Adică... pare să nu existe nimic mai mult decât a simţi cu adevărat, autentic... de a *simţi* cu adevărat iubire faţă de copiii tăi şi de a o primi în acelaşi timp. Nu ştiu cum să formulez. Avem un asemenea respect sporit – amândoi – faţă de Judy, şi am observat – participând la asta – am observat o schimbare uriaşă la ea...

pare să fie un lucru profund.

T: Am impresia că spui că te poţi asculta mai corect pe tine însuţi. Dacă îţi spune corpul că eşti obosit, îl asculţi şi-l crezi, în loc să-l critici; dacă simte durere, poţi da ascultare acestui lucru; dacă sentimentul e acela că-ţi iubeşti cu adevărat soţia sau copiii, poţi să *simţi* asta, ceea ce pare să se vadă şi în diferenţele apărute la ei.

Aici, într-un fragment relativ minor, dar important din punct de vedere simbolic se poate vedea în mare măsură ceea ce am

încercat să spun despre deschiderea faţă de experienţă. înainte, clientul nu putea să simtă liber durerea sau boala, fiindcă a fi bolnav însemna a fi inacceptabil. Nu putea să simtă nici duioşie şi iubire faţă de copilul lui, fiindcă astfel de sentimente însemnau că e slab, iar el trebuia să-şi păstreze faţada de om puternic. I)ar acum poate fi deschis în mod autentic faţă de experienţele trăite de organismul său – poate fi obosit când e obosit, poate simţi durere când organismul lui resimte durere, poate trăi liber iubirea pe care o simte faţă de fiica lui şi poate totodată să simţii şi să exprime enervarea pe care i-o provoacă ea uneori, după cum spune în următoarea porţiune a şedinţei. Poate trăi pe deplin experienţele organismului său întreg, în loc să-şi interzică a le conştientiza.

încrederea în propriul organism

O a doua caracteristică a persoanei care rezultă în urma terapiei e greu de descris. Se pare că persoana descoperă tot mai des că organismul său este demn de încredere, că e instrumentul potrivit pentru a descoperi cel mai satisfăcător comportament în fiecare situaţie concretă.

Dacă asta sună ciudat, să încerc să mă exprim mai pe larg. Poate că-mi vei putea înţelege mai uşor descrierea dacă te-ai gândi că individul se confruntă cu o alegere de viaţă: „Să merg în vacanţă acasă, să-mi vizitez familia, sau să plec de capul meu?" „Să beau acest al treilea cocteil care mi se oferă?" „Este aceasta persoana care aş vrea să-mi fie partener în dragoste şi în viaţă?" Ce se poate spune despre persoana care rezultă din procesul terapeutic, în contextul unor astfel de situaţii? În măsura în care individul este deschis faţă de toate experienţele sale, el are acces la toate datele

 existente în situaţia respectivă, pe baza cărora să-şi decidă comportamentul. îşi cunoaşte sentimentele şi impulsurile, care sunt deseori complexe şi contradictorii. Are capacitatea şi libertatea de a percepe cerinţele sociale, începând de la „legile” sociale relativ rigide până la dorinţele prietenilor şi ale rudelor. Are acces la amintirile despre situaţii similare şi la consecinţele diferitelor comportamente în acele situaţii. Are o percepţie relativ corectă a situaţiei externe în toată complexitatea ei. Este capabil să-i permită organismului său, în întregul lui, cu participarea gândirii conştiente, să cumpănească, să cântărească şi să pună în balanţă fiecare stimul, nevoie şi cerinţă, precum şi greutatea şi intensitatea sa în raport cu celelalte. în urma acestui proces complex de cântărire şi punere în balanţă, el poate să descopere demersul ce pare să se apropie cel mai mult de satisfacerea tuturor nevoilor sale în acea situaţie – atât nevoi imediate, cât şi pe termen lung.

Organismul său nu va fi în nici un caz infailibil în această cântărire şi punere în balanţă a tuturor componentelor. Uneori va face alegeri greşite. Dar pentru că tinde să fie deschis faţă de propria experienţă, va conştientiza mai bine şi mai repede consecinţele nesatisfăcătoare, va corecta mai rapid alegerile care au fost eronate.

Poate fi util de înţeles că, la cei mai mulţi dintre noi, defectele ce influenţează negativ cântărirea şi punerea în balanţă constau în includerea unor lucruri care nu fac parte din experienţa noastră şi excluderea unor elemente care fac parte din ea. Astfel, un individ poate persista în ideea „rezist la băutură”, când deschiderea faţă de experienţa sa din trecut i-ar arăta că acest lucru nu este câtuşi de puţin corect. Sau o tânără femeie ar putea să vadă numai trăsăturile bune ale posibilului ei partener, când deschiderea faţă de experienţă ar arăta că acel om are şi defecte.

Aşadar, în general, pare să fie adevărat că, atunci când clientul este deschis faţă de experienţa sa, ajunge să constate că organismul lui e mai demn de încredere. Simte mai puţină teamă laţă de reacţiile emoţionale pe care le are. Există o creştere treptată a încrederii şi chiar a afecţiunii faţă de seturile complexe, bogate, variate de sentimente şi tendinţe ce există în el la nivel organic. în loc să fie paznicul unei serii periculoase şi imprevizibile de impulsuri, conştiinţa devine locatarul comod al unei societăţi de impulsuri, sentimente şi gânduri, despre care se constată că se guvernează singure într-un mod foarte satisfăcător dacă nu sunt păzite cu teamă.

Un locus intern al evaluării

Altă tendinţă evidentă în procesul devenirii persoanei are de-a face cu sursa sau locusul alegerilor şi deciziilor sau al judecăţilor evaluatoare. Individul ajunge să simtă tot mai mult că acest locus al evaluării se află în sine însuşi. Se raportează tot mai rar la alţi oameni pentru a găsi aprobare sau dezaprobare, standarde după care să trăiască, decizii şi alegeri. înţelege că instanţa alegerii se află în el însuşi şi că singura întrebare care contează este: „Trăiesc într-un mod care mă mulţumeşte profund şi care mă exprimă cu adevărat?" Cred că *aceasta este, poate, cea unii* importantă întrebare pentru individul creativ.

Poate că o ilustrare ar fi utilă. Aş vrea să redau un extras scurt din înregistrarea unei şedinţe cu o tânără femeie, înscrisă la studii postuniversitare, care a venit la consiliere ca să ceară ajutor. I a început era foarte tulburată în privinţa multor probleme şi se gândea la sinucidere. Unul dintre sentimentele pe care le-a descoperit în timpul şedinţei a fost marea dorinţă de a fi dependen-

180 tă, de a lăsa pur şi simplu pe altcineva să preia conducerea asupra vieţii ei. I-a criticat vehement pe cei care nu-i oferiseră destule îndrumări. A vorbit despre profesorii ei, unul după altul, mâniată că nici imul n-o învăţase nici un lucru de mare însemnătate. Treptat, a ajuns să înţeleagă că dificultatea consta, parţial, în lipsa ei de iniţiativă în ceea ce priveşte *participarea* în cadrul acelor cursuri. Apoi urmează porţiunea pe care vreau s-o citez.

Cred că veţi constata că fragmentul vă oferă unele indicii despre ce înseamnă, în experienţă, să accepţi că locusul evaluării se află în propria fiinţă. Iată aşadar un extras dintr-una din şedinţele dinspre sfârşit cu această tânără, când a început să înţeleagă că, poate, responsabilitatea pentru deficienţele din educaţia sa îi aparţine în parte.

C: Ei bine, mă întreb dacă nu cumva m-am tot învârtit făcând asta – adunând spoială dintr-una şi dintr-alta fără să asimilez, fără să asimilez cu adevărat lucrurile.

T: Poate că ai ciupit cu linguriţa de ici şi de colo, în loc să sapi adânc într-un loc.

C: Îhî. De aceea spun... *(rar şi dusă pe gânduri.)* ei bine, cu genul ăsta de temelie, ei bine, la drept vorbind depinde de *mine.* Adică pare să-mi fie foarte clar că *nu mă pot baza pe altcineva* să-mi dea o educaţie. *(Foarte încet.)* Va trebui s-o obţin eu însămi.

T: începi cu adevărat să vezi... există doar o singură persoană care poate să te educe... înţelegi că poate nimeni altcineva *nu poate să-ţi dea* o educaţie.

C: Îhî. *(Pauză lungă, în care ea stă şi se gândeşte.)* Am toate simptomele unei sperieturi. *(Râde încet.)*

T: Sperietură? Adică ăsta e un lucru care te sperie, asta vrei să spui?

C: Îhî. *(Pauzăfoarte lungă—e evident că se luptă cu ceea ce simte.)*

T: Vrei să spui mai multe despre ceea ce voiai să spui prin asta? Prin faptul că-ţi dă cu adevărat simptomele de sperietură?

C: (Râde.) Eu, ăă... nu ştiu dacă chiar ştiu. Adică... ei bine, îmi pare cu adevărat că sunt lăsată de capul meu *(Pauză.)* şi se pare că simt foarte... nu ştiu... într-o postură vulnerabilă... dar, ăă, am deschis subiectul ăsta şi... ăă... cumva, aproape că a ieşit la iveală fără ca eu să-l rostesc. Pare să fie... e ceva ce am lăsat să iasă.

T: Deloc o parte din tine.

C; Păi am fost surprinsă.

T: Ca şi cum: „O, pentru numele lui Dumnezeu, am spus eu asta?!" *(Chicotesc amândoi..)*

C: Serios, nu cred să mai fi avut vreodată sentimentul ăsta. Am... ăă... am cu adevărat senzaţia că spun ceva care... ăă... *face* parte din mine la drept vorbind. *(Pauză.)* Sau, ăă... *(perplexă.) e* ca şi cum aş avea cumva, ăă, nu ştiu... Am un sentiment de *tărie* şi totuşi, am un sentiment de... mă face să mă simt speriată, înspăimântată când îmi dau seama de el.

T: Adică vrei să spui că a rosti ceva de felul ăsta îţi dă în acelaşi timp un sentiment de... de tărie când îl rosteşti, şi totuşi, în acelaşi timp, un sentiment de spaimă faţă de *ceea ce* ai spus?

C: Îhî. Asta simt. De exemplu, acum îl simt în interior – un fel de ţâşnire, de forţă, de descătuşare. Ca şi cum ar fi ceva cu adevărat mare şi puternic. Şi totuşi, ăă... la început a fost aproape o senzaţie fizică de a fi rămas practic singură şi desprinsă de un... un suport pe care l-am purtat cu mine.

T: Simţi că e ceva profund şi puternic şi care ţâşneşte în afară, şi în acelaşi timp te simţi practic singură, ca şi cum te-ai desprinde de toate suporturile când spui asta.

182 *C:* Îhî. Poate că e... nu ştiu... e perturbarea unui fel de tipar pe care l-am purtat cu mine, cred.

T: Cam zguduie un tipar semnificativ, îl zgâlţâie şi-l desprinde.

C: Îhî. *(Pauză, apoi precaut, dar cu convingere.)* Cred... cred... nu ştiu, dar am sentimentul că atunci voi începe *să fac* mai multe lucruri pe care ştiu că ar trebui să le fac... Există atât de multe lucruri pe care trebuie să le fac! Se pare că trebuie să găsesc noi moduri de a mă comporta în atâtea sectoare ale vieţii mele, dar... poate... mă văd descurcându-mă mai bine cu unele lucruri.

Sper că acest exemplu ilustrativ vă ajută să vă faceţi o idee despre tăria resimţită ca urmare a faptului de a fi o persoană unică, răspunzătoare pentru sine şi, totodată, despre neliniştea ce însoţeşte această asumare a responsabilităţii. A recunoaşte că „Eu simt cel care alege" şi „Eu sunt cel care stabileşte ce valoare are pentru mine o experienţă" este o înţelegere deopotrivă înviorătoare şi înspăimântătoare.

A accepta să fii un proces

Aş vrea să descriu o ultimă caracteristică a acestor indivizi care fac eforturi ca să se descopere pe sine şi să devină ei înşişi. Este vorba de faptul că individul pare să ajungă mai mulţumit cu faptul de a fi un *proces* şi nu un *produs.* Foarte probabil, când intră în relaţia terapeutică, clientul doreşte să atingă o anumită stare fixă: vrea să ajungă în punctul în care problemele sale să fie rezolvate, în care să fie eficient în munca sa ori în care să aibă o căsnicie satisfăcătoare. în libertatea relaţiei terapeutice, el tinde

să renunţe la astfel de obiective fixe şi să accepte ideea, mai şalisfăcătoare, că nu e o entitate fixă, ci un proces al devenirii.

Un client spune, la încheierea terapiei, foarte nedumerit: „N-am încheiat sarcina de a mă integra şi reorganiza, dar ăsta e doar un lucru nedumeritor, nu e descurajator, acum, că înţeleg că este un proces continuu. [...] E palpitant, uneori tulburător, dar profund încurajator să te simţi în acţiune, părând că ştii unde mergi, chiar dacă n-o ştii întotdeauna, la modul conştient". Putem vedea aici şi exprimarea încrederii în organism, pe care am amintit-o, şi înţelegerea sinelui ca proces. E o descriere personală a ceea ce înseamnă să te accepţi pe tine însuţi drept flux al devenirii, nu drept produs fix. Asta înseamnă că persoana este un proces fluid, nu o entitate fixă, statică; un râu al schimbării, nu un bloc de materie solidă; o constelaţie de potenţiale aflată în permanentă schimbare, nu o cantitate fixă de trăsături.

Iată în continuare o altă declaraţie cu privire la acelaşi element al fluidităţii sau al vieţuirii existenţiale: „întreaga suită de experienţe şi sensurile pe care le-am descoperit până acum în ele par să mă fi lansat într-un proces care e deopotrivă fascinant şi, uneori, puţin înspăimântător. El pare să presupună să mă las purtat de experienţe, într-o direcţie ce pare să fie înainte, spre ţeluri pe care le pot defini doar vag în timp ce încerc să înţeleg măcar semnificaţia actuală a acelei experienţe. Senzaţia e una de plutire într-un râu complex de experienţe, cu posibilitatea fascinantă de a încerca să-i înţeleg complexitatea mereu schimbătoare".

încheiere

Am încercat să vă spun ce pare să se petreacă în viaţa oamenilor cu care am avut privilegiul de a mă afla în relaţie în timp

ce făceau eforturi să devină ei înşişi. M-am străduit să descriu, pe cât de corect pot, semnificaţiile ce par a fi implicate în acest proces de a deveni persoană. Simt sigur că acest proces *nu* e unul care să se producă doar în terapie. Sunt sigur că nu-l văd clar şi complet, din moment ce felul cum îl înţeleg se schimbă mereu. Sper că veţi accepta această imagine ca pe una curentă şi provizorie, nu ca pe ceva definitiv.

Unul dintre motivele pentru care subliniez caracterul provizoriu a ceea ce am spus constă în aceea că aş vrea să arăt clar că *nu* spun „Asta e ceea ce ar trebui să devii; uite-ţi obiectivul”. Dimpotrivă, spun că acestea sunt unele dintre semnificaţiile pe care le văd în experienţele împărtăşite cu clienţii mei. Poate că acest tablou al experienţelor altora poate să elucideze unele experienţe ale voastre, proprii sau să le dea un plus de semnificaţii.

Am arătat că fiecare individ pare să pună o întrebare dublă: „Cine sunt?” şi „Cum pot deveni eu însumi?” Am arătat că într-un climat psihologic favorabil, se produce un proces de devenire; că aici individul renunţă una după alta, la măştile defensive cu ajutorul cărora s-a confruntat cu viaţa; că face experienţa deplină a aspectelor ascunse ale fiinţei sale; că descoperă în aceste experienţe străinul care a trăit în spatele măştilor, străinul care este el însuşi. Am încercat să ofer imaginea pe care mi-am format-o privind trăsăturile caracteristice ale persoanei care rezultă: o persoană mai deschisă faţă de toate experienţele sale ca organism; o persoană care capătă tot mai multă încredere în organismul propriu ca instrument de existenţă sensibilă; o persoană care acceptă că locusul evaluării se află în sine însuşi; o persoană care învaţă să-şi trăiască viaţa ca participant la un proces fluid, în permanentă desfăşurare, în

< are descoperă mereu noi aspecte ale fiinţei sale, pe parcursul curgerii experienţelor. Acestea simt câteva dintre elementele pe care le consider a fi implicate în procesul de a deveni persoană.

O concepţie despre psihoterapie ca proces

în anul 1956, Asociaţia Psihologilor Americani mi-a acordat o mare onoare, conferindu-mi unul dintre primele trei premii pentru deosebite contribuţii ştiinţifice oferite de acest for. Premiul a avut însă ca anexă şi o pedeapsă, anume că un an mai târziu, fiecare laureat trebuia să prezinte în faţa Asociaţiei o lucrare. Nu mă atrăgea să-mi revizuiesc lucrările realizate în trecut, ci m-am hotărât în schimb să dedic un an unei noi încercări de a înţelege procesul prin care se schimbă personalitatea. Am făcut acest lucru, dar, pe măsură ce se apropia toamna următoare, mi-am dat seama că ideile pe care le formulasem erau încă neclare, provizorii, deloc informa necesară pentru a fi prezentate. Chiar şi aşa, am încercat să pun pe hârtie înţelesurile dezordonate care-mi păruseră importante, din care se contura o concepţie despre proces diferită de tot ce percepusem clar înainte. Când am terminat, am constatat că am o lucrare mult prea lungă pentru a fi prezentată oral, aşa că am redus-o la o formă prescurtată pentru prezentarea din 2 *septembrie 1957 în cadrul Convenţiei Psihologilor Americani de la New York. Capitolul de faţă nu e nici la fel de lung ca forma iniţială, nici la fel de abreviat ca forma a doua.*

Veţi constata că, deşi cele două capitole anterioare privesc procesul terapiei aproape integral dintr-un punct de vedere fenomenologic, din perspectiva cadrului de referinţă al clientului, această prezentare urmăreşte să surprindă acele trăsături expresive ce pot fi observate de o uită persoană şi, astfel, îl vede mai mult din perspectiva unui cadru de referinţă extern.

Pe baza observaţiilor consemnate în această lucrare a fost creată o „Scală a procesului în psihoterapie", care poate fi aplicată operaţional extraselor din înregistrările şedinţelor. Ea este şi acum în curs de revizuire şi îmbunătăţire, dar chiar şi în forma actuală are un coeficient de încredere rezonabil şi dă rezultate semnificative. Cazurile despre care se ştie că au avut un grad mai mare de succes conform altor criterii evidenţiază mai multă mişcare pe Scala procesului decât cazurile cu mai puţin succes. De asemenea, spre surprinderea noastră, s-a constatat că acele cazuri în care s-a înregistrat mai mult succes pornesc *de la un nivel mai ridicat al Scalei procesului decât cazurile nereuşite. Evident, încă nu ştim, cu un grad de siguranţă satisfăcător, cum să ajutăm terapeutic indivizii al căror comportament se plasează, atunci când vin la noi, la stadiul unu şi stadiul doi descrise în capitolul de faţă. Aşadar, ideile din această lucrare, deşi mi-au părut la vremea respectivă insuficient conturate şi incomplete, deschid deja domenii noi şi provocatoare pentru gândire şi cercetare.*

*

Enigma procesului

Aş vrea să vă iau cu mine într-o călătorie de explorare. Obiectul călătoriei, obiectivul căutării, este acela de a încerca să aflăm

 câte ceva despre *procesul* psihoterapie! sau, altfel spus, *procesul* prin care se produc schimbările de personalitate. Aş vrea să vă avertizez că obiectivul încă nu a fost atins şi se pare că expediţia a înaintat doar câţiva kilometri în junglă. Totuşi, poate că, dacă vă iau cu mine, veţi fi ispitiţi să descoperiţi căi noi şi profitabile de a merge mai departe.

Motivul pentru care m-am angajat într-o astfel de căutare mi se pare simplu. Aşa cum mulţi psihologi au fost interesaţi de aspectele invariante ale personalităţii – aspectele neschimbătoare ale inteligenţei, temperamentului, structurii personalităţii –, pe mine mă interesează de multă vreme aspectele invariante ale *schimbării* la nivelul personalităţii. Personalitatea şi comportamentul suferă schimbări? Ce elemente comune există în aceste schimbări? Ce elemente comune există în privinţa condiţiilor care precedă schimbarea? Şi, cel mai important, care este procesul prin care se produce o astfel de schimbare?

Până nu de mult, am încercat mai ales să aflăm câte ceva despre acest proces studiind rezultatele. Am aflat multe lucruri concrete, de pildă, cu privire la schimbările survenite în percepţia de sine sau în perceperea altora. Am măsurat aceste schimbări nu doar pentru întreaga durată a terapiei, ci şi pe parcursul ei, la anumite intervale. Şi totuşi, nici măcar această ultimă tehnică nu ne spune nimic despre *procesul* implicat. Studiile asupra unor rezultate segmentate rămân simple măsurători ale rezultatelor, fără a ne oferi informaţii despre felul în care se produce schimbarea.

Reflecţiile asupra acestei probleme de a descoperi procesul m-au făcut să-mi dau seama cât de puţine cercetări obiective se ocupă de proces, indiferent în ce domeniu. Cercetarea obiectivă scrutează momentul încremenit, pentru a ne oferi o imagine exactă a relaţiilor ce există în acel moment. Dar felul cum înţele-

gem mişcarea aflată în desfăşurare – indiferent dacă e vorba de procesul fermentaţiei, de circulaţia sângelui sau de procesul fisiunii nucleare – ne este oferit în general de formulări teoretice, suplimentate adesea, în măsura în care este posibil, de observaţii clinice asupra procesului. Astfel, am ajuns să-mi dau seama că poate sper prea mult, aşteptându-mă ca procedurile de cercetare să poată elucida direct procesul schimbării personalităţii. Poate că doar teoria este capabilă de acest lucru.

0 metodă respinsă

Acum mai bine de un an, când m-am hotărât să fac o nouă încercare de a înţelege modul în care se petrec astfel de schimbări, m-am gândit iniţial la diferite modalităţi prin care experienţa terapiei ar putea fi descrisă în termenii unui alt cadru de referinţă teoretic. Domeniul teoriei comunicării, cu conceptele sale de feedback, semnale de input şi output şi altele similare, părea foarte atrăgător. Exista apoi posibilitatea de a descrie procesul terapiei din perspectiva teoriei învăţării sau în termenii teoriei generale a sistemelor. Studiind aceste moduri de înţelegere, am căpătat convingerea că ar fi posibil de tradus procesul psihoterapie! în oricare dintre aceste cadre teoretice. A face acest lucru ar avea, cred eu, anumite avantaje. Dar am ajuns totodată la convingerea că, într-un domeniu atât de nou, nu de asta e nevoie.

Am ajuns la aceeaşi concluzie ca şi alţii înaintea mea: că, poate, într-un domeniu nou e nevoie mai întâi să te cufunzi în *evenimente,* să abordezi fenomenele cu cât mai puţine preconcepţii posibil, să foloseşti pentru aceste evenimente abordarea descriptivă şi de observaţie a naturalistului şi să extragi acele deducţii de nivel inferior care par a avea cea mai mare legătură cu materialul propriu-zis.

Aşadar, în ultimul an, am folosit metoda pe care o întrebuinţăm atât de mulţi dintre noi pentru a genera ipoteze, metodă pe care psihologii din această ţară par să ezite foarte tare s-o dea la iveală sau să comenteze asupra ei. M-am folosit pe mine însumi ca instrument.

Ca instrument, am şi trăsături bune, şi trăsături proaste. Vreme de mulţi ani, am perceput terapia din perspectiva terapeutului. Am făcut experienţa terapiei şi de cealaltă parte a biroului, ca şi client. M-am gândit la terapie, am efectuat cercetări în acest domeniu, m-am familiarizat cu cercetările făcute de alţii. Dar totodată mi-am format păreri subiective, am ajuns să am o anumită perspectivă asupra terapiei, am încercat să elaborez abstracţiuni teoretice cu privire la terapie. Aceste concepţii şi teorii vor tinde să mă facă mai puţin sensibil faţă de evenimentele în sine. M-aş putea deschide faţă de fenomenele terapiei în manieră proaspătă, naivă? Aş putea să las totalitatea experienţelor mele să fie o unealtă cât de bună poate fi, sau părerile subiective mă vor împiedica să văd ce e de văzut? Nu puteam decât să merg înainte şi să încerc.

Aşadar, în ultimul an am petrecut multe ore ascultând înregistrări ale şedinţelor de terapie – încercând să ascult cât mai naiv cu putinţă. M-am străduit să absorb toate indiciile pe care le puteam sesiza cu privire la proces, cu privire la elementele cu rol semnificativ în schimbare. Apoi am încercat să extrag de aici cele mai simple abstracţiuni care ar putea să descrie lucrurile sesizate. Am fost foarte stimulat şi ajutat de gândirea multora dintre colegii mei, dintre care aş vrea să spun că le simt foarte îndatorat lui Eugene Gendlin, William Kirtner şi Fred Zimring, a că-

ror capacitate demonstrată de a reflecta în moduri noi la aceste chestiuni mi-a fost deosebit de utilă şi de la care am împrumutat multe idei.

Următorul pas a fost acela de a lua aceste observaţii şi abstracţiuni de nivel inferior şi a le formula de aşa manieră, încât să se poată extrage din ele cu uşurinţă ipoteze testabile. Acesta este punctul în care am ajuns. Nu-mi cer scuze pentru faptul că nu anunţ nici o cercetare empirică asupra acestor formulări. Dacă poate fi luată drept reper experienţa anterioară, pot sta liniştit cii, dacă formulările pe care simt pe cale să le prezint se intersectează într-un fel sau altul cu experienţa subiectivă a altor terapeuţi, acest lucru va stimula o mulţime de cercetări şi, peste câţiva ani, vor exista dovezi din belşug cu privire la gradul de adevăr şi de falsitate al afirmaţiilor de mai jos.

Partea dificilă şi partea palpitantă a căutării

Poate vi se pare ciudat că vă spun atât de multe despre procesul personal pe care l-am traversat în căutarea unor formulări simple – şi, simt sigur, inadecvate. O fac pentru că simt de părere că nouă zecimi din cercetare sunt întotdeauna scufundate şi de fiecare dată este văzută doar porţiunea cea mai glacială – un segment foarte înşelător. Se întâmplă doar ocazional ca un cercekitor precum Mooney (6, 7) să descrie metoda de cercetare în întregul ei, aşa cum există ea la nivelul individului. La rândul meu, aş dori să dezvălui câte ceva din întregul acestui studiu, aşa cum s-a desfăşurat în mine, şi nu doar porţiunea impersonală.

Mai mult decât atât, aş vrea să vă pot împărtăşi mult mai pe larg unele dintre părţile palpitante şi dintre cele descurajatoare ale acestui efort de a înţelege procesul. Mi-ar plăcea să vă povestesc

 despre recenta mea descoperire cu privire la felul în care sentimentele îi „lovesc” pe clienţi – cuvânt deseori folosit de ei. Clientul vorbeşte despre ceva important şi, dintr-o dată, bum! îl loveşte un sentiment – nu ceva cu nume sau cu o etichetă, ci trăirea unui ceva necunoscut care trebuie să fie explorat cu precauţie înainte de a i se da nume. După cum se exprima un client: „E un sentiment de care nu pot scăpa. Nu ştiu nici măcar cu ce are legătură”. Frecvenţa cu care se întâmplă acest eveniment mi s-a părut izbitoare.

O altă chestiune de interes a fost diversitatea modurilor în care clienţii se apropie de sentimentele lor. Sentimentele „răsar la suprafaţă” sau „se infiltrează”. De asemenea, clientul se lasă să „pătrundă” în sentiment, deseori cu precauţie şi teamă. „Vreau să pătrund în sentimentul ăsta. Poţi vedea cât de greu e să te apropii foarte mult de el”.

O alta dintre observaţiile acestea naturaliste are de-a face cu importanţa pe care clientul ajunge s-o atribuie *exactităţii* simbolizărilor. Vrea întocmai cuvântul precis care descrie pentru el sentimentul pe care l-a trăit. O aproximare nu e suficientă. Acest lucru are, cu siguranţă, menirea de a asigura o comunicare mai clară în interiorul său, întrucât mai multe alte cuvinte ar transmite altcuiva înţelesul la fel de bine.

Am ajuns de asemenea să apreciez ceea ce eu numesc „momente de mişcare” – momentele când se pare că se produce propriu-zis schimbarea. Voi încerca să descriu mai târziu aceste momente, împreună cu elementele fiziologice corolare evidente.

Aş vrea să menţionez totodată sentimentul profund de disperare pe care l-am simţit uneori în timp ce rătăceam naiv prin incredibila complexitate a relaţiei terapeutice. Nu e de mirare că preferăm să abordăm terapia cu numeroase preconcepţii rigide!

Simţim că trebuie s-o *punem* în ordine. Nu îndrăznim să sperăm[19] ,i vom putea descoperi ordine *în* ea.

Acestea sunt câteva dintre descoperirile, nedumeririle şi des- i u rajările personale cu care m-am confruntat lucrând cu aceasta problemă. Din ele au rezultat ideile mai formale pe care aş vrea să le prezint în cele ce urmează.

0 condiţie de bază

Dacă am studia procesul creşterii plantelor, am presupune <i numite condiţii constante de temperatură, umezeală şi lumină ciînd am conceptualiza procesul. La fel, în conceptualizarea procesului schimbărilor la nivel de personalitate în psihoterapie, voi presupune existenţa unui set constant şi optim de condiţii care să faciliteze această schimbare. Am încercat recent să descriu detaliat aceste condiţii (8). Pentru scopul pe care-l avem aici, cred că pot formula într-un singur cuvânt aceste condiţii presupuse. Pe tot parcursul discuţiei ce urmează, voi presupune că clientul se percepe ca fiind *primit* pe deplin. Prin aceasta vreau să spun că oricare ar fi sentimentele sale – frică, disperare, nesiguranţă, mânie –, oricare ar fi modul său de exprimare – tăcere, gesturi, lacrimi sau cuvinte –, indiferent cum se percepe el în acel moment, clientul simte că este *primit* psihologic, exact aşa cum este, de către terapeut. Acest termen cuprinde ideea de a fi înţeles empatic şi ideea de acceptare. Este totodată bine de remarcat că felul în care percepe clientul această condiţie e cel care o face să fie optimă, şi nu simpla ei prezenţă la terapeut.

Aşadar, în tot ce voi spune despre procesul schimbării, voi presupune drept constantă condiţia optimă şi maximă de a fi primit.

La început, încercând să surprind şi să conceptualizez procesul schimbării, am căutat elemente care să marcheze sau să caracterizeze schimbarea propriu-zisă. Mă gândeam la schimbare ca la o entitate şi-i căutam atributele specifice. Pe măsura contactului meu cu materialul brut al schimbării, a reieşit treptat în înţelegerea mea un continuum de un alt tip decât cel pe care-l conceptualizasem anterior.

Am început să înţeleg că indivizii trec nu de la o fixitate sau o homeostazie, prin intermediul schimbării, la o nouă fixitate, cu toate că este posibil şi acest proces. Dar continuumul mult mai semnificativ este cel de la fixitate la mutabilitate, de la structură rigidă la flux, de la stază la proces. Am formulat ipoteza provizorie că, poate, trăsăturile exprimării clientului în orice moment dat ar putea să-i indice poziţia în acest continuum, ar putea să indice unde se află în procesul schimbării.

Am dezvoltat treptat această concepţie asupra procesului, delimitând în interiorul lui şapte stadii, deşi aş vrea să subliniez că este un continuum şi, indiferent dacă s-ar delimita trei stadii sau cincizeci, toate punctele intermediare ar continua să existe.

Am ajuns să consider că un client anume, luat ca întreg, manifestă de obicei comportamente care se grupează într-un interval relativ îngust al acestui continuum. Adică e improbabil ca clientul să manifeste fixitate totală într-un domeniu al vieţii sale, iar în alt domeniu, mutabilitate totală. Totuşi, procesul pe care doresc să-l descriu se aplică mai exact, cred eu, la anumite domenii ale semnificaţiilor personale, ipoteza mea fiind aceea că, într-un astfel de domeniu, clientul se va afla clar într-un anumit stadiu şi nu va manifesta caracteristici ale diferitelor stadii.

Şapte stadii ale procesului

195

Să încerc, aşadar, să descriu cum văd eu stadiile succesive ale procesului prin care individul trece de la fixitate la fluiditate, de la un punct aflat mai aproape de capătul de rigiditate al continuu- mului la un punct aflat mai aproape de capătul de mobilitate. Dacă observaţiile mele sunt corecte, e posibil ca, luând mostre ale trăsăturilor experienţei şi exprimării la un individ anume, într-un climat în care se simte primit pe deplin, să reuşim să stabilim unde se află el pe acest continuum al schimbării personalităţii.

Stadiul întâi

E foarte improbabil ca individul aflat în acest stadiu al fixităţii şi al distanţării de experienţă să vină la terapie de bunăvoie. Totuşi, pot ilustra într-o anumită măsură caracteristicile stadiului.

Există un refuz de a comunica despre sine. Comunicarea vizează doar lucruri exterioare.

Exemplu: „Ca să spun drept, îmi pare cam fără noimă să vorbeşti despre tine însuţi, cu excepţia momentelor de nevoie drastică”?

Sentimentele şi semnificaţiile personale nu sunt nici recunoscute, nici asumate.

Constructele personale (ca să împrumut termenul util al lui Kelly (3)) sunt extrem de rigide.

* Numeroasele exemple folosite pentru ilustrare sunt preluate din înregistrările şedinţelor, dacă nu se indică altceva. Majoritatea sunt preluate din şedinţe care n-au fost publicate niciodată, dar câteva provin din prezentarea a două cazuri făcută de Lewis, Ro- gersşi Shlien (5).

196 *Relaţiile strânse, cu multă comunicare sunt considerate periculoase, în acest stadiu nu se recunoaşte şi nu se*

percepe nici o problemă. Nu există dorinţă de schimbare.
Exemplu: „Cred că, practic, sunt sănătos”.
Există un mare blocaj al comunicării interne.

Poate că aceste afirmaţii şi exemple succinte ilustrează întru câtva fixitatea psihică de la acest capăt al continuumului. Individul recunoaşte prea puţin sau deloc fluxul şi refluxul vieţii afective din el. Modurile în care-şi înţelege experienţa au fost stabilite de trecutul lui, sunt rigide şi neinfluenţate de realităţile din prezent. Individul este (ca să folosesc termenul lui Gendlin şi Zimring) prizonierul structurii în ceea ce priveşte modul de a trăi. Adică reacţionează „la situaţiile de acum con- siderându-le similare cu o experienţă din trecut şi reacţionând la acel trecut, simţindu-l pe *el”* (2). Diferenţierea semnificaţiilor personale ale experienţelor este rudimentară sau globală, experienţele fiind văzute în principal în alb şi negru. Individul nu comunică despre *sine,* ci doar despre lucruri externe. Tinde să considere că nu are probleme sau să perceapă problemele pe care le recunoaşte ca fiind complet externe. Există un mare blocaj al comunicării interne între sine şi experienţă. Individul aflat în acest stadiu este reprezentat de termeni ca stază, fixitate – opusul curgerii şi al schimbării.

Al doilea stadiu al procesului

Dacă persoana aflată în primul stadiu se poate percepe ca fiind primită pe deplin, urmează stadiul al doilea. Ştim, pare- se, foarte puţine despre cum să oferim persoanei aflate în stadiul întâi experienţa de a fi primită, dar acest lucru se întâmplă une- 197 ori în terapia prin joc sau terapia de grup, în care persoana poate avea contact cu un climat primitor, fără a trebui să ia vreo ini- |iativă, suficient de mult timp ca să perceapă că este *primită.* în orice caz, atunci când se percepe astfel, survine o uşoară relaxare şi curgere a exprimării simbolice, ce tinde să fie caracterizată de următoarele:

începe să curgă exprimarea cu privire la subiecte care nu vizează propria persoană.

Exemplu: „Cred că bănuiesc că tatăl meu s-a simţit adeseori foarte nesigur în relaţiile sale de afaceri”.

Problemele sunt percepute ca fiind externe propriei persoane.

Exemplu: „Dezorganizarea îşi tot iţeşte capul în viaţa mea”.

Nu există deloc simţul responsabilităţii personale în ceea ce priveşte problemele.

Exemplu: Acest lucru este ilustrat de citatul de mai sus.

Sentimentele sunt descrise ca neţinând de persoană sau, uneori, ca obiecte din trecut.

Exemplu: Consilierul: „Dacă vreţi să-mi spuneţi ceva despre motivul care v-a adus aici...”. Clienta: „Simptomul a fost... a fost... o mare deprimare”. Acesta e un exemplu excelent al modului în care problemele interne pot fi percepute şi comunicate ca fiind cu totul externe. Clienta nu spune „sunt deprimată” şi nici măcar „am fost deprimată”. Sentimentul ei este manevrat ca un obiect depărtat, care nu-i aparţine, complet exterior propriei fiinţe.

Pot fi manifestate sentimente, dar nu sunt recunoscute ca atare şi nici nu sunt asumate.

Receptarea experienţelor este condiţionată de structura din trecut.

198 Exemplu: „Cred că acea compensaţie pe care o folosesc întotdeauna este aceea că, în loc să încerc să comunic cu oamenii sau să am cu ei relaţia potrivită, compensez prin, eh, să spunem a mă afla la un nivel intelectual”. Aici, clienta începe să recunoască felul în care trecutul îi condiţionează experienţele. Afirmaţia ei ilustrează totodată distanţarea faţă de experienţă caracteristică acestui nivel. E ca şi cum şi-ar ţine experienţa la distanţă de un braţ.

Constructele personale sunt rigide şi nu sunt recunoscute drept constructe, ci sunt considerate realităţi concrete.

Exemplu: „Nu pot face niciodată nimic cum trebuie – nu pot nici măcar să termin lucrurile”.

Diferenţierea semnificaţiilor personale şi a sentimentelor este foarte limitată şi globală.

Exemplu: Exemplul de mai sus constituie o bună ilustrare,

„nu pot *niciodată”* este o mostră de diferenţiere alb-negru, la fel şi folosirea expresiei „cum trebuie” în acest sens absolutist.

Se *pot exprima contradicţii, însă fără a fi recunoscute drept contradicţii.*

Exemplu: „Vreau să cunosc tot felul de lucruri, dar mă uit câte o oră la aceeaşi pagină”.

Ca şi comentariu privitor la al doilea stadiu al procesului schimbării, se poate spune că un număr de clienţi care vin de bunăvoie să ceară ajutor se află în acest stadiu, dar noi (şi probabil terapeuţii în general) avem un grad foarte modest de succes în lucrul cu ei. Aceasta pare cel puţin a fi o concluzie rezonabilă desprinsă din studiul lui Kirtner (5), deşi cadrul său conceptual a fost întru câtva diferit. Se pare că ştim prea puţine despre modurile în care persoana aflată în acest stadiu ar putea ajunge să perceapă că este „primită”.

Stadiul al treilea

Dacă uşoara relaxare şi curgere din stadiul al doilea nu este blocată, iar clientul simte că, în aceste privinţe, este primit aşa cum e, urmează mai multă relaxare şi curgere a exprimării simbolice. Iată câteva dintre caracteristicile ce par să se asocieze aproximativ în acest punct al continuumului:

Există un flux mai liber al exprimării cu privire la sine ca obiect.

Exemplu: „îmi dau toată silinţa să fiu perfect cu ea – vesel, prietenos, inteligent, vorbăreţ –, fiindcă vreau să mă iubească”.

Există şi exprimări despre experienţe legate de sine, privite ca obiecte.

Exemplu: „Şi mai e chestiunea legată de... mă rog, cât de mult rămâi deschisă faţă de căsătorie şi dacă vocaţia ta profesională e importantă, şi asta e ceea ce eşti cu adevărat în acest punct, acestea îţi limitează contactele”. În acest extras, şinele clientei

este un obiect atât de îndepărtat, încât cazul ar fi probabil clasificat cel mai bine ca fiind între stadiile doi şi trei.

Există şi exprimări despre sine ca obiect reflectat, care există în principal în alţii.

Exemplu: „Mă surprind zâmbind dulce, aşa cum face mama, sau fiind sever şi important, cum face tata uneori – îmbrac personalitatea tuturor, numai pe a mea nu”.

Există multe exprimări sau descrieri ale unor sentimente şi semnificaţii personale care nu sunt prezente în momentul actual.

De obicei e vorba, fireşte, despre comunicări cu privire la trecut.

Exemplu: Erau „atât de multe lucruri despre care nu puteam vorbi cu alţi oameni – lucruri urâte pe care le-am făcut. Mă simţeam atât de laş şi de rău!”.

200 Exemplu: „Şi sentimentul ăsta care m-a cuprins era tocmai sentimentul pe care-l simţeam când eram mic”.

Există prea puţină acceptare a sentimentelor. în cea mai mare parte, sentimentele sunt dezvăluite ca un lucru ruşinos, rău sau anormal ori inacceptabil în alte privinţe.

Sunt manifestate sentimente şi uneori sunt recunoscute ca fiind sentimente.

Experienţele sunt descrise la trecut sau ca fiind întru câtva distanţate de propria fiinţă.

Exemplul de mai sus ilustrează aceste aspecte.

Constructele personale sunt rigide, dar pot fi recunoscute ca şi con- structe, nu ca realităţi externe.

Exemplu: „Mai toată tinereţea mea m-am simţit atât de vinovat, încât cred că simţeam că merit să fiu pedepsit mai tot timpul. Dacă nu simţeam că o merit pentru un lucru, simţeam că o merit pentru altul”. Evident, clientul vede că aşa şi-a înţeles el experienţa, în loc să creadă că a fost o realitate concretă.

Exemplu: „Mă tem atât de tare că, ori de câte ori e implicată afecţiunea, ea nu înseamnă decât supunere! Şi urăsc asta, dar se pare că pun egal între cele două: dacă e să primesc afecţiune, asta înseamnă că trebuie să cedez şi să accept ce vrea să facă celălalt”.

Diferenţierea sentimentelor şi a semnificaţiilor e ceva mai clară, mai puţin globală ca în stadiile anterioare.

Exemplu: „Adică, am spus-o şi înainte, dar de data asta chiar am simţit-o. Şi nu e de mirare că m-am simţit aşa de al naibii de jalnic, când aşa au stat lucrurile... mi-au oferit de atâtea ori un târg murdar! Şi invers, nici eu n-am fost un înger în privinţa asta; îmi dau seama bine”.

Există o recunoaştere a contradicţiilor la nivelul experienţei. 201

Exemplu: Clientul explică faptul că, pe de o parte, se aşteap-
1.1 să facă un lucru măreţ; pe de altă parte, simte că ar putea .ijunge la fel de bine un vagabond.

Alegerile personale sunt considerate deseori ineficiente.

Clientul „alege” să facă un lucru, dar constată că purtarea sa nu se aliniază cu respectiva alegere.

E evident, cred, că mulţi oameni care cer ajutor psihologic se află aproximativ la stadiul al treilea. Ei pot rămâne în acest punct o perioadă considerabilă de timp, descriind sentimente care nu sunt de actualitate şi explorându-şi şinele ca pe un obiect, înainte să fie cu adevărat pregătiţi să treacă la stadiul următor.

Stadiul al patrulea

Când clientul se simte înţeles, bine-venit, primit aşa cum este el în diferitele aspecte ale experienţei sale de la nivelul stadiului al treilea, se produce o relaxare treptată a constructelor, un flux mai liber de sentimente, ce caracterizează avansarea spre celălalt capăt al continuumului. Am putea încerca să surprindem câteva dintre caracteristicile acestui proces de descătuşare şi să le numim a patra fază a procesului.

Clientul descrie sentimente mai intense de tipul celor care „nu sunt prezente acum”.

Exemplu: „Ei bine, am fost cu adevărat... m-a lovit în adânc”.

Sentimentele sunt descrise ca obiecte din prezent.

202 Exemplu: „Mă descurajează să mă simt dependent, fiindcă asta înseamnă că sunt cam deznădăjduit în ceea ce priveşte propria persoană”.

Uneori, sentimentele sunt exprimate la prezent, ieşind câteodată la suprafaţă aproape fără voia clientului.

Exemplu: După ce relatează un vis în care apare un spectator, periculos fiindcă a fost martor la „crimele” lui, clientul îi spune terapeutului: „O, bine, *nu am* încredere în dumneavoastră”.

Există tendinţa de a trăi sentimente în prezentul imediat şi există neîncredere şi teamă faţă de această posibilitate.

Exemplu: „Mă simt încătuşat... de ceva. Trebuie să fiu chiar eu! Nimic altceva nu pare să facă asta. Nu pot da vina pe nimic altceva. E *nodul* ăsta... undeva în mine [...] Mă face să vreau să mă înfurii teribil... şi să plâng... şi să fug!”

Există prea puţină acceptare deschisă a sentimentelor, deşi acceptarea este manifestată într-o anumită măsură.

Cele două exemple de mai sus arată cum clientul manifestă suficientă acceptare a ceea ce trăieşte pentru a ajunge aproape de nişte sentimente înspăimântătoare. Dar ele sunt prea puţin acceptate conştient.

Trăirea experienţelor e mai puţin limitată de structura trecutului, e mai puţin îndepărtată şi, uneori, poate surveni cu foarte puţină amânare.

Cele două exemple de mai sus ilustrează şi de această dată maniera mai puţin limitată de trăire a experienţelor.

Există o relaxare a modului în care este concepută experienţa. Se fac unele descoperiri privind constructele personale; ele sunt categoric recunoscute ca şi constructe şi validitatea lor începe să fie pusă sub semnul întrebării.

Exemplu: „Mă amuză. De ce? O, pentru că e cam prosteşte din partea mea... şi mă simt puţin cam încordat sau puţin stânjenit... şi puţin neajutorat. *(Vocea i se înmoaie şi pare trist.)* Umorul a fost protecţia mea toată viaţa; poate că e puţin cam deplasat când încerc să mă privesc cu adevărat pe mine însumi. O cortină de îndepărtat... în momentul ăsta mă simt cam nedumerit. Unde eram? Ce spuneam? Mi-a scăpat din strânsoare ceva... ceva cu care mă susţineam". Aici par să fie ilustrate consecinţele zguduitoare ale faptului de a pune la îndoială un construct de bază, în acest caz folosirea umorului ca mijloc de apărare.

Sentimentele, constructed şi semnificaţiile personale sunt tot mai diferenţiate, existând o anumită tendinţă de căutare a exactităţii simbolurilor.

Exemplu: Această trăsătură este ilustrată adecvat de fiecare dintre exemplele oferite pentru acest stadiu.

începe să fie recunoscută îngrijorarea cu privire la contradicţiile şi incongruenţele dintre experienţă şi sine.

Exemplu: „Nu mă ridic la înălţimea a ceea ce sunt. Zău, ar trebui să fac mai mult decât fac acum. Câte ore am petrecut pe toaletă în poziţia asta, cu mama spunând: «Nu ieşi de acolo până nu faci ceva!» Produ!... Asta s-a întâmplat cu multe lucruri".

Aici avem un exemplu de îngrijorare în privinţa contradicţiilor şi, totodată, o punere la îndoială a modului în care a fost interpretată experienţa.

Există sentimente de responsabilitate personală în privinţa problemelor, cu toate că aceste sentimente oscilează.

Deşi o relaţie apropiată pare în continuare periculoasă, clientul se expune riscului, relaţionând într-o oarecare măsură, mică, de pe o bază afectivă.

204 Mai multe dintre exemplele de mai sus ilustrează acest lucru, dar mai ales cel în care clientul spune: „O, bine, *nu am* încredere în dumneavoastră”.

Fără îndoială, stadiul acesta şi cel care urmează alcătuiesc în mare măsură psihoterapia aşa cum o cunoaştem. Aceste comportamente sunt frecvent întâlnite în orice formă de terapie.

Ar fi bine să ne amintim încă o dată că o persoană nu se află niciodată pe deplin într-un anumit stadiu al procesului. Ascultarea şedinţelor şi examinarea transcrierilor m-au făcut să cred că exprimarea unui anumit client într-o anumită şedinţă ar putea fi alcătuită, de pildă, din exprimări şi comportamente ce caracterizează îndeobşte stadiul al treilea, cu momente rare de rigiditate caracteristice stadiului al doilea sau de relaxare mai mare, de nivelul stadiului al patrulea. Nu pare probabil să găsim exemple de stadiul al şaselea într-o astfel de şedinţă.

Cele de mai sus se referă la variabilitatea stadiului generic al procesului în care se află clientul. Dacă ne rezumăm la o anumită zonă delimitată a semnificaţiilor personale corelate ale clientului, aş teoretiza o regularitate mult mai mare; stadiul al treilea ar fi rareori întâlnit înaintea stadiului al doilea; stadiul al patrulea ar urma rareori stadiul al doilea fără să intervină stadiul al treilea. Este o ipoteză provizorie, care poate fi, desigur, testată.

Stadiul al cincilea

Urcând pe continuum, putem încerca din nou să marcăm un punct pe care să-l numim stadiul al cincilea. Dacă clientul se simte primit cu exprimările, comportamentele şi experienţele sale din stadiul al patrulea, acest lucru pune în mişcare o relaxa-

re şi mai mare, şi libertatea fluxului la nivel de organism creşte. Cred că putem delimita şi aici, în linii mari, trăsăturile acestei faze a procesului.‡

Sentimentele sunt exprimate liber la timpul prezent.

Exemplu: „Mă aştept cumva la o respingere drastică – la .ista mă aştept tot timpul... cumva cred că o simt chiar şi faţă de dumneavoastră... E greu să vorbesc despre asta, fiindcă în faţa dumneavoastră vreau să fiu cât mai bun posibil". Aici, sentimentele care-i privesc pe terapeut şi pe client în relaţie cu terapeutul, trăiri deseori foarte greu de dezvăluit, sunt exprimate deschis.

Sentimentele sunt foarte aproape de trăirea deplină. Ele „ies la suprafaţă", „se infiltrează", în ciuda fricii şi neîncrederii resimţite de client când e vorba să le trăiască pe deplin şi în momentul prezent.

Exemplu: „Asta a ieşit pur şi simplu la iveală şi zău dacă înţeleg. *(Pauză.)* încerc să pricep ce e cu groaza asta".

Exemplu: Clienta vorbeşte despre o întâmplare exterioară. Pe neaşteptate, capătă un aer îndurerat, lovit.

Terapeutul: „Ce e, ce te loveşte în momentul ăsta?"

Clienta: „Nu ştiu. *(Plânge.)* [...] Cred că m-am apropiat cam prea mult de un lucru despre care nu voiam să vorbesc". Aici, sentimentul aproape că s-a infiltrat până în conştiinţă, fără voia ei.

Exemplu: „în clipa asta mă simt încremenit. De ce mi se goleşte mintea în clipa asta? Mă simt ca şi cum m-aş agăţa de ceva şi m-aş fi desprins de alte lucruri, iar ceva din mine întreabă: «La ce altceva mai trebuie să renunţ?»„

‡ Cu cât urcăm mai sus pe scală, cu atât sunt mai inadecvate exemplele puse pe hârtie. Motivul constă în faptul că trăsăturile experienţelor devin mai importante la aceste niveluri superioare, lucru care poate fi doar sugerat de o transcriere, darîn nici un caz comunicat pe deplin. Poate că, în timp, se poate realiza o serie de exempleînregistrate pe bandă.

206 *Există o tendinţă incipientă de a înţelege că trăirea unui sentiment presupune un referent direct.*

Ultimele trei exemple citate ilustrează acelaşi lucru. În fiecare caz, clientul ştie că a trăit ceva şi ştie că nu-i e clar ce a trăit. Dar începe totodată să înţeleagă că referentul acestor cunoaşteri vagi se află în el, într-un eveniment la nivel de organism, în raport cu care poate să-şi verifice simbolizările şi formulările cognitive. Acest lucru este evidenţiat deseori prin exprimări care arată cât de apropiat sau de îndepărtat se simte clientul faţă de referent.

Exemplu: „Zău că nu pot pune degetul pe asta. Nu fac decât să descriu".

Există surprindere şi spaimă, rareori plăcere, faţă de sentimentele care „ies la suprafaţă".

Exemplu: Clientul, vorbind despre relaţiile din trecut, de acasă: „Asta nu mai contează acum. Hm... *(Pauză.)* Asta a fost foarte semnificativ cumva... dar n-am nici cea mai vagă idee de ce... [...] Da, asta e! Acum pot să uit de toate astea şi... o, chiar *nu e* important! *Uau!* Toată nefericirea şi tot restul...!"

Exemplu: Clientul îşi exprima deznădejdea. „Sunt şi acum *uimit* de forţa acestui lucru! Pare să fie în atât de *mare* măsură ceea ce simt!"

Există o tot mai mare asumare a sentimentelor proprii şi o dorinţă de a fi una cu acestea, de a fi „eu cel adevărat".

Exemplu: „Adevărul adevărat e că nu sunt tipul acela agreabil, răbdător care vreau să dau impresia că simt. Unele lucruri mă enervează. îmi vine să mă răstesc la oameni şi uneori îmi vine să fiu egoist, şi nu văd de ce ar trebui să mă prefac că *nu* sunt aşa".

Acesta este un caz clar de acceptare mai mare a tuturor sentimentelor.

Trăirea experienţelor este relaxată, nu mai este distantă şi deseori survine cu foarte puţină întârziere.

Există prea puţină întârziere între evenimentul produs la nivel de organism şi trăirea sa subiectivă deplină. Un client oferă o relatare minunat de precisă despre acest lucru.

Exemplu: „încă-mi e puţin dificil să înţeleg ce înseamnă tristeţea asta – şi dorinţa de a plânge. Ştiu doar că o simt când mă apropii de un anumit tip de sentiment – şi de obicei, când îmi vine să plâng, mă ajută dacă trec printr-un zid pe care l-am ridicat din cauza lucrurilor care s-au petrecut. Mă simt rănit de ceva, şi atunci, automat, zidul ăsta parcă intervine ca un scut, şi atunci simt că nu prea pot să ating sau să simt nimic cu adevărat, [...] şi dacă aş fi în stare să simt ori mi-aş da voie să simt sentimentul instantaneu atunci când sufăr, aş începe imediat să plâng, chiar în clipa aceea, dar nu pot".

Aici îl putem vedea pe client raportându-se la sentimentul său ca la un referent interior la care poate să facă apel pentru a avea mai multă claritate. Când simte că-i vine să plângă, îşi dă seama că trăieşte experienţa suferinţei cu întârziere şi parţial. Recunoaşte, totodată, faptul că mijloacele sale de apărare sunt de aşa natură, încât, în acest punct, nu poate să trăiască suferinţa atunci când se produce.

Modurile în care este interpretată experienţa sunt mult mai degajate. Se fac numeroase descoperiri noi de constructe personale ca şi constructe care sunt de asemenea examinate critic şi puse sub semnul întrebării.

208 Exemplu: Un bărbat spune: „Ideea asta de a vrea să fac pe plac altora – de a *trebui* s-o fac – a fost de fapt un fel de premisă de bază a vieţii mele *(plânge încet.).* E cumva, ştiţi, una dintre axiomele niciodată puse la îndoială – cum că *trebuie* să fac pe plac altora. N-am de ales. Pur şi simplu *trebuie".* Aici e clar că această premisă a fost un construct şi este evident că statutul său, de lucru nepus la îndoială, şi-a găsit sfârşitul.

Există o tendinţă puternică şi clară spre exactitate în ceea ce priveşte diferenţierea trăirilor şi a semnificaţiilor.

Exemplu: „[...] o tensiune care creşte în mine sau o deznădejde sau un fel de incompletitudine... şi, de fapt, viaţa mea e foarte incompletă în momentul ăsta [...] Zău dacă ştiu. Pare să fie, cel mai mult se apropie de *deznădejde".* în mod evident, clientul încearcă să surprindă termenul exact care simbolizează pentru el ceea ce trăieşte.

Există o confruntare tot mai clară cu contradicţiile şi incongruen- ţele din experienţă.

Exemplu: „Partea conştientă a minţii mele îmi spune că am valoare. Dar într-un anumit loc dinăuntrul meu, nu cred asta. Cred că sunt o nulitate – un om bun de nimic. N-am deloc încredere în capacitatea mea de-a face ceva".

Există tot mai multă acceptare a responsabilităţii personale pentru problemele cu care se confruntă persoana şi o preocupare de a afla în cefei a contribuit la ele. Există dialoguri tot mai libere în sinea sa, o îmbunătăţire a comunicării interne, cu mai puţine blocaje.

Uneori, aceste dialoguri sunt exprimate verbal.

Exemplu: „Ceva din mine spune: «La ce mai trebuie să renunţ? Mi-ai luat deja atât de multe!» Ăsta sunt *eu* vorbind cu *mine* – acel *eu* de acolo, din fundal, care vorbeşte cu *mine,* cel care dirijează lucrurile. Acum protestează, spunând: «Te apropii prea mult! Pleacă de aici!»„

Exemplu: Adesea, aceste dialoguri iau forma ascultării propriei fiinţe, cu scopul de a verifica formulările cognitive cu ajutorul referentului direct reprezentat de experienţa trăită. Astfel, un client spune: „Ce ciudat! N-am privit niciodată lucrurile în felul ăsta. încerc să verific. întotdeauna am avut impresia că încordarea era provocată de ceva extern în mult mai mare măsură decât atât... că nu e ceva *ce folosesc* în acest fel. Dar e adevărat – e chiar adevărat".

Cred că exemplele pe care le-am dat pentru această fază a cincea a transformării în proces arată clar câteva lucruri. În primul rând, faza aceasta se află la sute de kilometri, psihologic vorbind, de primul stadiu descris. Aici, multe dintre aspectele clientului sunt fluide, comparativ cu rigiditatea primului stadiu. El e mult mai apropiat de fiinţa sa organică, ce se află mereu în fluxul procesului. Se află mult mai aproape de a exista în curgerea sentimentelor sale. Interpretările pe care le dă experienţei sunt categoric relaxate şi testate în mod repetat prin apelul la referenţi şi dovezi din interior şi exterior. Experienţele simt mult mai diferenţiate şi, astfel, comunicarea internă, deja fluidă, poate fi mult mai precisă.

Exemple de proces într-un domeniu

întrucât am avut tendinţa de a vorbi ca şi cum clientul, ca întreg, s-ar afla într-un stadiu sau altul, daţi-mi voie să subliniez

210 din nou, înainte de a trece la descrierea stadiului următor, că în anumite zone de semnificaţie personală procesul poate să scadă sub nivelul general al clientului, din cauza unor experienţe extrem de diferite de concepţia despre sine. Poate că voi reuşi, printr-o singură zonă a sentimentelor unui client, să ilustrez câte ceva despre modul în care funcţionează procesul pe care-l descriu într-un segment îngust al trăirii experienţelor.

Intr-un caz descris pe larg de Shlien (5), calitatea exprimării de sine s-a situat în timpul şedinţelor aproximativ între punctele trei şi patru pe continuumul nostru al procesului. Dar când clienta trece la zona problemelor sexuale, procesul are loc la un nivel inferior al continuumului.

În şedinţa a şasea, clienta simte că există lucruri pe care i-ar fi imposibil să i le spună terapeutului; apoi: „După o pauză lungă, menţionează aproape inaudibil o senzaţie de mâncărime în zona rectului, căreia medicul nu i-a găsit nici o cauză". Aici, problema este privită ca fiind complet exterioară sinelui, iar trăirea experienţei se face la un mod foarte distant. Acest lucru pare a fi caracteristic stadiului al doilea al procesului, aşa cum l-am descris.

În şedinţa a zecea, mâncărimea s-a mutat la degete. Apoi, cu mare ruşine, clienta descrie jocuri de-a dezbrăcatul şi alte activităţi sexuale din copilărie. Şi aici, caracteristica este aceea de a descrie activităţi exterioare sinelui, sentimentele fiind descrise ca obiecte din trecut, deşi ne aflăm clar ceva mai departe pe continuumul procesului. Ea conchide: „Pentru că sunt pur şi simplu rea, murdară, asta-i tot". Vedem aici o exprimare despre sine şi un construct personal rigid, nediferenţiat. Calitatea este cea a stadiului trei al procesului, la fel şi cea a următoarei afirmaţii despre sine, care arată o mai bună diferenţiere a semnificaţiilor

personale: „Cred că am o sexualitate excesivă, iar în exterior nu sunt suficient de sexi ca să atrag reacţia pe care mi-o doresc. [...] Aş vrea să fiu la fel şi în interior, şi în exterior”. Această ultimă propoziţie, cu uşoara punere la îndoială a unui construct personal, are o calitate ce indică stadiul patru.

în a douăsprezecea şedinţă, clienta duce mai departe punerea la îndoială, hotărând că nu s-a *născut* ca să fie promiscuă. Calitatea acestei afirmaţii arată clar stadiul al patrulea, contestând clar acest mod profund întipărit de a-şi interpreta experienţa. în aceeaşi şedinţă, găseşte curajul de a-i spune terapeutului: „Sunteţi bărbat, un bărbat arătos, şi toată problema mea sunt bărbaţii ca dumneavoastră. Ar fi mai uşor dacă aţi fi vârstnic – mai uşor, dar nu şi mai bine pe termen lung”. E tulburată şi stânjenită că a spus aceste lucruri şi simte că „e ca şi cum aş fi dezbrăcată, atât de mult m-am dezvăluit în faţa dumneavoastră”. Aici este exprimat un sentiment imediat – cu ezitare şi frică, desigur, dar exprimat, nu descris. Trăirea experienţelor e mult mai puţin distantă sau limitată de structură şi se produce cu foarte puţină amânare, dar cu o mare lipsă de acceptare. Diferenţierea mai clară a semnificaţiilor este evidentă în expresia „mai uşor, dar nu şi mai bine”. Toate aceste lucruri caracterizează pe deplin stadiul al patrulea al procesului descris de noi.

în şedinţa a cincisprezecea, clienta descrie numeroase experienţe şi sentimente din trecut legate de sex, acestea situându-se calitativ şi în stadiul al treilea, şi în stadiul al patrulea prezentate de noi. La un moment dat spune: „Voiam să-mi provoc suferinţă, aşa că am început să ies cu bărbaţi care să mă rănească – cu penisul lor. Mi-a plăcut, şi am fost rănită, aşa că am avut în acelaşi timp şi satisfacţia de a fi pedepsită pentru plăcerea mea”. Găsim aici un mod de a interpreta experienţa care este perceput

212 drept ceea ce este, nu ca realitate externă. Totodată, este pus clar la îndoială, deşi implicit. Există recunoaştere şi o oarecare îngrijorare cu privire la elementele contradictorii de a trăi plăcere şi totuşi de a simţi că trebuie să fie pedepsită. Aceste trăsături caracterizează pe deplin stadiul al patrulea sau chiar merg puţin dincolo de el.

Ceva mai târziu, clienta îşi descrie sentimentul intens de ruşine pentru faptul că îi place sexul. Cele două surori ale sale, „fiicele ordonate şi respectate", nu puteau să aibă orgasm, „aşa că eu eram iarăşi cea rea". Până aici, spusele clientei ilustrează tot stadiul al patrulea. Dar apoi, ea se întreabă pe neaşteptate: „Sau sunt cu adevărat norocoasă?" Prin exprimarea unui sentiment de nedumerire atunci când acesta apare, prin „ieşirea la suprafaţă" a ceva nou, prin trăirea imediată a acestui sentiment de uimire, prin punerea la îndoială, direct şi clar, a constructului personal anterior, această exprimare are, clar, calităţile stadiului al cincilea, pe care tocmai l-am descris. în climatul de acceptare, clienta a avansat în acest proces, parcurgând o distanţă considerabilă de la stadiul al doilea.

Nădăjduiesc că acest exemplu indică felul în care un individ devine, într-o zonă dată a semnificaţiilor personale, tot mai relaxat, tot mai mobil, în proces, în condiţiile în care se simte primit. Poate că el ilustrează un alt lucru în care cred, şi anume că acest proces al creşterii fluidităţii nu se petrece în câteva minute sau ore, ci în săptămâni sau chiar luni. Este un proces de înaintare neregulat, cu mici retrageri uneori, alteori părând că nu merge deloc înainte, fiindcă se lărgeşte ca să acopere un teritoriu mai mare, dar în cele din urmă continuând să curgă mai departe.

Stadiul al şaselea 213

Dacă am reuşit să comunic cât de cât impresia de amploare şi relaxare sporită a simţirii, trăirii experienţelor şi interpretării la fiecare stadiu, atunci suntem gata să cercetăm următorul stadiu, care, judecând după observaţii, pare a fi crucial. Să văd dacă pot

transmite trăsăturile sale caracteristice aşa cum le percep.

Presupunând că clientul este în continuare primit pe deplin în relaţia terapeutică, trăsăturile stadiului al cincilea tind să fie urmate de o fază foarte distinctă şi deseori spectaculoasă. Ea este caracterizată de următoarele:

Un sentiment care, anterior, a fost „blocat", a fost inhibat în calitatea sa de proces, este acum trăit în mod imediat.

Un sentiment curge până la atingerea deplină a rezultatului său.

Un sentiment actual este trăit direct, în mod imediat şi bogat.

Acest caracter imediat al trăirii experienţei şi sentimentul care constituie conţinutul ei sunt acceptate. E un lucru care există, nu un lucru care trebuie negat, de care trebuie să te temi, cu care trebuie să te lupţi.

Toate frazele de mai sus încearcă să descrie faţete uşor diferite ale unui fenomen care, atunci când se produce, este clar şi definit. Pentru a transmite pe deplin calitatea sa ar fi nevoie de extrase din înregistrări audio, dar voi încerca să ofer o ilustrare fără a beneficia de material audio. Un fragment întru câtva extins din a optzecea şedinţă cu un bărbat tânăr poate comunica modul în care ajunge un client la stadiul al şaselea.

Exemplu: „Aş putea chiar concepe ca pe un lucru posibil să nutresc un fel de grijă duioasă faţă de mine însumi. [...] Totuşi, cum pot *eu* să fiu duios, să fiu preocupat de *mine însumi,* când 214 suntem unul şi acelaşi lucru? Şi totuşi, o *simt* atât de clar. [...] Ştiţi, ca şi cum ai avea grijă de un copil. Vrei să-i dai asta, vrei să-i dai cealaltă... [...] într-un fel, văd clar rostul pentru altcineva [...], dar nu pot nicicum să-l văd pentru [...] mine însumi, înţelegeţi, că aş putea să fac asta pentru mine. E posibil să vreau cu adevărat să am grijă de mine însumi şi să fac din asta un scop major al vieţii mele? Asta ar însemna că trebuie să mă confrunt cu întreaga lume, ca şi cum aş fi păzitorul celui mai de preţ şi mai râvnit bun, că *eu* m-aş afla între acest *eu* de preţ, de care vreau să am grijă, şi lumea întreagă... [...] E aproape ca şi cum m-aş *iubi* pe mine însumi... înţelegeţi... e ciudat... dar adevărat.

Terapeutul: Pare o idee foarte ciudată. Ar însemna: «M-aş confrunta cu lumea ca şi cum o parte a principalei mele responsabilităţi ar fi aceea de a avea grijă de acest individ valoros care sunt eu – pe care-l iubesc».

Clientul: De care-mi pasă... de care mă simt atât de *apropiatl* Uf!! încă un lucru *ciudat.*

Terapeutul: Pare straniu.

Clientul: Mda. Nimereşte cumva la ţintă. Ideea de a mă iubi şi a avea grijă de mine însumi. *(I se umezesc ochii.)* E o idee foarte plăcută... foarte plăcută".

înregistrarea audio ar fi fost utilă pentru a transmite faptul că avem de-a face cu un sentiment care n-a putut niciodată să curgă în el şi care este trăit la modul imediat, în clipa de faţă. Este un sentiment care curge până la atingerea deplină a rezultatului, fără inhibiţie. Este trăit cu acceptare, fără nici o încercare de a-l înlătura sau nega.

Există o calitate de a trăi subiectiv „în" experienţa prezentă, şi nu de a avea sentimente cu privire la ea.

Prin *cuvintele* sale, clientul se poate distanţa de experienţă suficient de mult ca să aibă sentimente *cu privire la* ea, aşa ca în exemplul de mai sus, însă înregistrarea arată clar că vorbele sunt periferice faţă de ceea ce resimte în interiorul lui – lucrul pe care îl trăieşte şi în care trăieşte. Dintre spusele sale, „Uf!! încă un lucru *ciudat"* comunică cel mai bine acest fapt.

Şinele ca obiect tinde să dispară.

în aceste momente, şinele *este* una cu acest sentiment. E vorba de o fiinţare în momentul prezent, cu prea puţină conştientizare în sensul conştiinţei de sine, ci în principal cu o conştientizare reflexivă, cum o numeşte Sartre. Şinele *există,* subiectiv, în clipa existenţială, nu e un lucru care să fie perceput.

Trăirea experienţelor dobândeşte în acest stadiu o reală calitate de proces.

Exemplu: Clientul, un bărbat care se apropie de acest stadiu, spune că are un sentiment de frică faţă de sursa multor gânduri tainice din el. în continuare spune: „Fluturii simt gândurile aflate cel mai aproape de suprafaţă. Dedesubt e un flux mai profund. Mă simt foarte depărtat de toate astea. Fluxul mai profund e ca un mare banc de peşti care se mişcă sub apă. îi văd pe cei care ies la suprafaţă – stau cu undiţa în mână, cu un ac îndoit la capătul firului... încercând să găsesc o cale de acţiune mai bună – sau, şi mai bine, o cale de a plonja. Ăsta e lucrul care mă sperie. Imaginea care-mi vine e aceea că vreau să fiu *eu* unul dintre peşti".

Terapeutul: „Vrei să fii şi tu acolo, dedesubt, plutind".

Cu toate că acest client încă nu trăieşte pe deplin experienţele în manieră de proces şi, ca atare, nu exemplifică întru to-

 tul acest al şaselea punct al continuumului, el îl întrevede atât de clar, încât descrierea pe care o face îi exprimă cu adevărat sensul.

O *altă caracteristică a acestui stadiu al procesului constă în descătuşarea fiziologică ce-l însoţeşte.*

Umezirea ochilor, lacrimile, oftaturile, relaxarea musculară pot fi văzute adesea. Frecvent apar şi alte fenomene fiziologice însoţitoare. Aş avansa ipoteza că, dacă am putea face măsurători, în aceste momente am constata o circulaţie mai bună, o con- ductibilitate mai mare a impulsurilor nervoase. Extrasul de mai jos poate să ofere un exemplu al caracterului „primitiv" al unora dintre aceste senzaţii.

Exemplu: Clientul, un bărbat tânăr, şi-a exprimat dorinţa ca părinţii lui să moară sau să dispară. „Intr-un fel, e ca şi cum aş vrea să nu mai fie şi aş vrea să nu fi existat niciodată. [...] Şi mi-e aşa de ruşine cu mine însumi, fiindcă apoi mă sună şi eu mă înfiinţez imediat – pac! Cumva, ei simt şi acum atât de puternici! Nu ştiu. Există ceva ombilical... aproape că-l simt în mine... pac! *(Şi gesticulează, prinzându-se de ombilic ca să se desprindă.)"*

Terapeutul: „Ei chiar îţi ţin cordonul ombilical".

Clientul: „E ciudat cât de real pare... E ca o senzaţie de arsură, cumva, iar când ei spun ceva care mă face anxios, o simt chiar aici *(arată).* Niciodată nu m-am gândit la asta chiar în felul ăsta".

Terapeutul: „Ca şi cum, dacă apare o perturbare în relaţia dintre voi, o simţi pur şi simplu ca pe o tensiune asupra ombilicului".

Clientul: „Da, cam aici, în burtă. E atât de greu de definit ceea ce simt acolo!"

Aici, clientul trăieşte subiectiv, din interior, sentimentul de dependenţă faţă de părinţi. Ar fi însă complet greşit să spunem că îl percepe. Se află *în* acel sentiment, receptându-l ca pe o presiune asupra cordonului său ombilical. *în acest stadiu, comunicarea internă este liberă şi relativ lipsită de blocaje.*

Cred că exemplul dat ilustrează adecvat acest lucru. Mai mult, expresia „comunicare internă" nu mai este întru totul corectă, deoarece, aşa cum arată fiecare dintre exemple, momentul crucial este un moment al integrării, în care comunicarea dintre diferite puncte focale interne nu mai este necesară, întrucât ele se contopesc, devin *unul şi acelaşi.*

Incongruenţa dintre experienţă şi conştientizare este trăită cu intensitate pe măsură ce dispare, transformându-se în congruenţă.

Constructul personal relevant se dizolvă în acest moment de trăire a experienţei, iar clientul se simte desprins de cadrul lui de referinţă stabil de dinainte.

Cred că aceste două caracteristici vor dobândi mai multă semnificaţie din exemplul ce urmează. Un bărbat tânăr are dificultăţi în a se apropia de un anumit sentiment necunoscut. „Asta e aproape exact ceea ce este sentimentul – că am trăit o parte atât de mare din viaţa mea şi am privit atât de mult din viaţa mea din perspectiva fricii de ceva". El spune că activităţile sale profesionale au doar menirea de a-i oferi puţină siguranţă şi „o mică lume în care să fiu protejat, înţelegeţi. Şi din acelaşi motiv. *(Pauză.)* într-un fel, l-am lăsat parcă să se infiltreze. Dar totodată l-am legat de dumneavoastră şi de relaţia mea cu dumneavoastră. Şi ăsta e unul dintre lucrurile pe care le simt în legătură cu ea, un fel de frică să nu dispară, *(fşi schimbă tonul vocii, pentru a putea interpreta mai corect sentimentul pe care-l trăieşte.)*

218 Vreţi să mă lăsaţi să o *păstrez?* Fiindcă, ştiţi, cam am *nevoie* de ea. Fără ea aş fi aşa de singur şi speriat!”

Terapeutul: „Îhî, îhî. Daţi-mi voie să o ţin, fiindcă altfel aş fi teribil de speriat. [...] în ambele cazuri există şi un fel de rugăminte, nu?”

Clientul: „Am senzaţia că... E un fel de băieţel rugător. E gestul ăsta de implorare. *(îşi lipeşte palmele una de alta, ca pentru rugăciune..)”*

Terapeutul: „Ţi-ai împreunat palmele, într-un fel de implorare”.

Clientul: „Da, aşa e! Vrei să *faci* asta pentru mine? Aşa ceva... O, e *groaznici* Cine, eu să *implor? [...] (Pauză.)* [...] Am un sentiment atât de nedumeritor! Pe de o parte, e minunat cum ies din mine aceste lucruri noi. Asta mă uimeşte atât de mult de fiecare dată, şi pe urmă mai e acelaşi sentiment, de spaimă că am atât de mult din asta. *(Lacrimi.)* [...] Eu unul zău dacă ştiu. Apare pe neaşteptate ceva ce nu mi-am dat seama niciodată, n-am avut nici cea mai vagă idee... că vreau să fiu *ceva* sau *cumva”.*

Vedem aici trăirea deplină a pornirii sale rugătoare şi o recunoaştere vie a discrepanţei dintre această trăire şi concepţia despre sine a clientului. Şi totuşi, trăirea discrepanţei se produce în momentul dispariţiei acesteia. începând din acest punct, clientul *este* o persoană care simte pornirea rugătoare, ca şi multe alte sentimente. Cum acest moment dizolvă felul în care s-a conceput pe sine, se simte desprins de lumea sa de dinainte – senzaţie deopotrivă minunată şi înfricoşătoare.

Momentul trăirii depline a experienţei devine un referent clar şi definit.

Exemplele date ar trebui să arate că, deseori, clientul nu conştientizează prea clar ce l-a „lovit” în astfel de momente. Însă acest lucru nu pare a fi prea important, fiindcă evenimentul este o entitate, un referent la care se poate reveni în repetate rânduri, la nevoie, pentru a se descoperi mai multe despre el. Pornirea rugătoare, sentimentul de „a mă iubi pe mine însumi”, prezente în aceste exemple, se pot dovedi a nu fi exact aşa cum au fost descrise. Ele reprezintă însă puncte de referinţă solide, la care clientul poate reveni până când este mulţumit de ceea ce sunt. Este vorba, poate, despre faptul că ele constituie un eveniment fiziologic clar definit, un substrat al vieţii conştiente, la care clientul se poate întoarce pentru a investiga. Gendlin mi-a atras atenţia asupra acestei calităţi semnificative, de referent, a trăirii experienţei. El încearcă să construiască pe această bază o extensie a teoriei psihologice. (1)

Diferenţierea experienţelor trăite este netă şi bazală.

întrucât fiecare moment de acest fel este un referent, o entitate specifică, el nu ajunge să fie confundat cu nimic altceva. Procesul diferenţierii nete se construieşte pe baza lui şi în jurul lui.

în acest stadiu nu mai există „probleme”, externe sau interne. Clientul trăieşte, subiectiv, o fază a problemei sale. Aceasta nu este un obiect.

Se vede clar, cred, că ar fi extrem de greşit să spunem, în oricare dintre aceste exemple, că clientul îşi percepe problema ca fiind internă sau că o abordează ca pe o problemă internă. Avem nevoie de un mod de a indica faptul că el se află dincolo de acest lucru şi, desigur, extrem de departe, din punctul de vedere al procesului, de a-şi percepe problema drept externă. Cea mai

220 bună descriere pare a fi aceea că clientul nici nu-şi percepe problema, nici nu o abordează în vreun fel. Pur şi simplu trăieşte o parte din ea, ştiind acest lucru şi acceptându-1.

Am stăruit atât de mult asupra celui de-al şaselea punct de- finibil de pe continuumul procesului fiindcă îl consider crucial. Din observaţiile mele, aceste momente de trăire imediată, deplină, acceptată a experienţei simt într-un fel aproape ireversibile. Ca să formulez ideea în termenii exemplelor date, am observat şi avansez ipoteza că, la aceşti clienţi, ori de câte ori va surveni o nouă trăire cu aceeaşi calitate şi aceleaşi caracteristici, ea va fi neapărat recunoscută conştient drept ceea ce este: o afecţiune duioasă faţă de sine, o legătură ombilicală datorită căreia este parte din părinţii săi ori o dependenţă rugătoare de băieţel, după caz. Şi putem remarca în treacăt că, o dată ce o experienţă este conştientizată pe deplin şi acceptată pe deplin, ea poate fi abordată eficient, la fel ca oricare altă realitate clară.

Stadiul al şaptelea

în acele sectoare în care s-a ajuns la stadiul al şaselea, nu mai este necesar ca clientul să fie primit pe deplin de către terapeut, cu toate că acest lucru pare în continuare util. Totuşi, ca urmare a tendinţei stadiului al şaselea de a fi ireversibil, clientul pare de multe ori să treacă la al şaptelea stadiu, ultimul, fără a avea prea mare nevoie de ajutorul terapeutului. Acest stadiu survine în egală măsură în relaţia terapeutică şi în afara ei şi deseori este descris în ora de terapie, nu trăit. Voi încerca să prezint câteva dintre caracteristicile sale, aşa cum cred că le-am observat.

Sentimentele noi sunt trăite în mod imediat şi cu belşug de detalii, şi în relaţia terapeutică, şi în afara ei.

Trăirea unor astfel de sentimente este folosită ca referent clar.

Clientul încearcă în mod conştient să folosească aceşti referenţi, pentru a şti într-un mod mai clar şi mai diferenţiat cine este, ce vrea şi care-i simt atitudinile. Acest lucru este valabil chiar şi atunci când sentimentele sunt neplăcute sau înspăimântătoare.

Există o senzaţie permanentă şi tot mai puternică de asumare plină de acceptare a acestor sentimente schimbătoare, o încredere fundamentală în propriul proces.

încrederea aceasta nu vizează în primul rând procesele conştiente ce se desfăşoară, ci procesul total, la nivel de organism. Un client descrie felul cum percepe experienţele caracteristice stadiului al şaselea, folosind termeni caracteristici stadiului al şaptelea.

„Aici, în terapie, ceea ce a contat a fost să mă aşez şi să spun «asta-i ceea ce mă supără» şi apoi să întorc acel lucru pe toate feţele o vreme, până când iese ceva din el, printr-un crescendo emoţional, şi s-a terminat cu acel lucru – arată altfel. Nici măcar atunci nu pot spune cu precizie ce s-a petrecut. Pur şi simplu am expus un lucru, l-am scuturat şi l-am sucit, iar când l-am pus la loc, m-am simţit mai bine. E puţin frustrant, fiindcă aş vrea să ştiu exact ce se petrece. [...] E ciudat, fiindcă am senzaţia că nu fac absolut nimic pentru asta – singurul rol *activ* pe care-l am este să... să fiu vigilent şi să înşfac gândul care apare. |...J Şi e un sentiment de genul «Ei bine, ce-am să fac cu lucrul ăsta, acum, că l-am văzut corect?» N-are butoane pe care le poţi regla. Vorbeşti despre el o vreme şi apoi îl laşi deoparte. Şi se

 pare că asta e tot. îmi lasă totuşi un oarecare sentiment de nemulţumire... sentimentul că n-am înfăptuit nimic. S-a înfăptuit fără cunoştinţa sau consimţământul meu. [...] Ideea e că nu simt sigur de calitatea readaptării, fiindcă n-am putut s-o văd, s-o verific. [...] Singurul lucru pe care-l pot face e să observ faptele concrete – că privesc lucrurile puţin altfel şi sunt mult mai puţin anxios şi mult mai activ. Lucrurile merg în general spre bine. Dar mă simt cumva ca un spectator". Câteva clipe mai târziu, după această acceptare cam fără tragere de inimă a procesului ce se petrece în el, adaugă: „Se pare că funcţionez cel mai bine când partea conştientă a minţii mele se preocupă doar de faptele concrete şi las ca analiza lor să se desfăşoare de la sine, fără să-i acord nici o atenţie".

Trăirea experienţelor şi-a pierdut aproape complet aspectele ce o caracterizau când era limitată de structură şi devine trăire de tip proces – adică situaţia este trăită şi interpretată în toată noutatea ei, şi nu ca trecut.

Exemplele oferite la stadiul al şaselea sugerează calitatea pe care încerc s-o descriu. Un alt exemplu, într-un sector foarte specific, este dat de un client într-o şedinţă de urmărire după încheierea terapiei, în care explică trăsăturile diferite care au apărut în activitatea sa creatoare. înainte, încerca să fie ordonat. „începi cu începutul şi înaintezi regulat până la sfârşit". Acum e conştient că procesul care se petrece în el este diferit. „Când lucrez cu o idee, întreaga idee se conturează ca imaginea latentă ce apare când developezi o fotografie. Nu începe de la o margine, umplând apoi fotografia până la marginea cealaltă. Apare *cu totul.* La început îi vezi doar conturul nelămurit şi te întrebi ce va fi; pe urmă, treptat, un element se potriveşte aici, alt element se

potriveşte acolo, şi în scurtă vreme totul devine clar – dintr-o <iată". Evident, clientul nu numai că a ajuns să aibă încredere în acest proces, ci, mai mult, îl trăieşte aşa cum *este,* nu din perspectiva a ceva din trecut.

Şinele devine tot mai mult simpla conştientizare subiectivă şi reflexivă a experienţelor trăite. Este perceput mult mai rar drept obiect şi mult mai des drept ceva resimţit cu încredere în cadrul procesului.

Putem lua un exemplu din aceeaşi şedinţă de urmărire cu clientul citat mai sus. în această şedinţă, întrucât îşi descrie experienţele trăite de la încheierea terapiei, redevine conştient de sine însuşi ca obiect, dar este clar că nu aceasta a fost caracteristica experienţei sale cotidiene. După ce descrie numeroase schimbări, spune: „Până astă-seară nu m-am gândit cu adevărat la nici imul din lucrurile astea ca având legătură cu terapia. [...] *(Glumind.)* Măi să fie! poate că s-a întâmplat *într-adevăr* ceva! Pentru că de atunci viaţa mea s-a schimbat. Productivitatea mi-a crescut. Siguranţa de sine mi-a crescut. Am devenit îndrăzneţ în situaţii pe care înainte le-aş fi evitat. Şi, de asemenea, am devenit mult mai puţin îndrăzneţ în situaţii în care, înainte, aş fi devenit foarte enervant". Se vede limpede că-şi dă seama abia ulterior cum a fost înainte.

Constructele personale sunt reformulate provizoriu, pentru a fi validate pe baza a noi experienţe, dar chiar şi atunci vor fi susţinute ţară prea mare fermitate.

Un client descrie felul cum s-a schimbat un astfel de construct, între două şedinţe, spre sfârşitul terapiei.

„Nu ştiu ce s-a (schimbat), dar am altă atitudine când mă gândesc la copilăria mea şi o parte din ostilitatea faţă de mama

224 şi tatăl meu s-a evaporat. Am înlocuit ranchiuna faţă de ei cu un fel de acceptare a faptului că au făcut o serie de lucruri care au fost pentru mine neplăcute. Dar am înlocuit-o şi cu un fel de sentiment de entuziasm plin de interes, pentru că – măi să fie! – acum, că aflu ce a fost greşit, pot face *eu* ceva în privinţa asta – pot să le corectez greşelile". Vedem că felul cum îşi interpretează experienţele cu părinţii s-a modificat puternic.

Un alt exemplu poate fi preluat dintr-o şedinţă cu cm client care simţea întotdeauna că trebuie să le facă altora pe plac. „îmi dau seama [...] cum ar fi asta... că nu contează dacă vă fac pe plac – că a vă face sau nu pe plac nu este lucrul important pentru mine. Dacă aş putea să le spun oamenilor – ştiţi?... ideea de a spune ceva spontan... fără să conteze dacă le e pe plac sau nu... O, Dumnezeule! ai putea spune aproape *orice:* dar, ştiţi, e adevărat". Ceva mai târziu se întreabă, neîncrezător: „Adică chiar ar fi în regulă dacă aş fi cu adevărat cum *simt* să fiu?" Clientul se luptă să reinterpreteze nişte aspecte fundamentale ale experienţei sale.

Comunicarea internă este clară, cu o bună concordanţă între sentimente şi simboluri şi cu termeni noi pentru sentimentele noi.

Se trăieşte experienţa alegerii eficiente a noi moduri de a fi.

Cum toate elementele experienţei se află la dispoziţia conştiinţei, alegerea devine reală şi eficientă. Iată un client care tocmai ajunge să înţeleagă acest lucru: „încerc să ajung la un mod de a vorbi care constituie o cale de a scăpa de frica de a vorbi. Poate că asta se poate face printr-un fel de gândire cu voce tare. Dar am atât de *multe* gânduri, încât aş putea-o face doar în mică măsură. Dar poate că aş putea lăsa ca lucrurile pe care le spun să fie expresia adevăratelor mele gânduri, în loc să încerc doar să

scot sunetele adecvate în fiecare situaţie”. Aici, clientul sesizează posibilitatea unei alegeri eficiente.

Alt client vine şi povesteşte despre o ceartă cu soţia. „N-am fost atât de furios pe mine însumi. Nu m-am urât atât de mult. Mi-am dat seama: «Mă port copilăreşte» şi, cumva, am ales să fac lucrul ăsta”.

Nu e uşor de găsit exemple care să ilustreze al şaptelea stadiu, fiindcă relativ puţini clienţi ating pe deplin acest punct. Să încerc să rezum trăsăturile acestui punct final al continuumului.

Când individul a ajuns, în procesul de schimbare, la stadiul al şaptelea, ne găsim într-o nouă dimensiune. Clientul a încorporat calitatea mobilităţii, a fluidităţii, a mutabilităţii în toate aspectele vieţii sale psihice, şi acest lucru devine caracteristica remarcabilă a stadiului. Clientul trăieşte în interiorul sentimentelor sale, cu bună ştiinţă, având încredere fundamentală în ele şi acceptându-le. Modurile în care îşi interpretează experienţa se află în permanentă schimbare, întrucât constructele sale personale simt modificate de fiecare nouă întâmplare vie. Felul cum trăieşte experienţele are caracter de proces – simte noutatea din fiecare situaţie şi o reinterpretează, făcând interpretări din perspectiva trecutului doar în măsura în care ceea ce există în prezent este identic cu ceva din trecut. Trăieşte experienţele la modul imediat, ştiind totodată *că* le trăieşte. Preţuieşte exactitatea în diferenţierea sentimentelor sale şi a semnificaţiilor personale ale experienţelor. Comunicarea internă dintre diferitele aspecte ale fiinţei lui este liberă şi lipsită de blocaje. Comunică liber despre sine în relaţiile cu alţii, iar aceste relaţii nu sunt stereotipe, ci de la persoană la persoană. Este conştient de sine, dar nu ca de un obiect, ci e o conştientizare reflexivă, o trăire subiectivă a propriei fiinţe în mişcare. Se percepe ca fiind răspunzător de

 problemele sale. Mai mult, simte o relaţie pe deplin responsabilă cu viaţa sa în toate aspectele ei fluide. Trăieşte pe deplin în propria fiinţă ca şi curgere mereu schimbătoare a procesului.

Câteva întrebări cu privire la acest conţinuum al procesului

Să încerc să anticipez anumite întrebări ce pot fi puse în legătură cu procesul pe care am încercat să-l descriu.

Este acesta *tocmai* procesul prin care se schimbă personalitatea, sau doar unul din mai multe tipuri de schimbare? Nu ştiu acest lucru. Poate că există mai multe tipuri de proces prin care se schimbă personalitatea. Aş vrea doar să menţionez că acesta pare a fi procesul pus în mişcare atunci când individul se percepe ca fiind pe deplin primit.

Este valabil pentru toate psihoterapiile, sau este procesul care survine doar într-o singură orientare psihoterapeutică? La această întrebare nu se poate răspunde decât atunci când vom avea mai multe înregistrări din terapii de altă orientare. M-aş aventura însă să presupun că abordările terapeutice care pun un mare accent pe aspectele cognitive ale experienţei şi prea puţin pe cele emoţionale pun în mişcare un proces al schimbării complet diferit.

Ar fi toată lumea de acord că acesta e un proces al schimbării dezirabil, că duce în direcţii preţuite? Cred că nu. Cred că unii oameni nu pun preţ pe fluiditate. Aceasta va fi una dintre judecăţile de valoare sociale pe care va trebui să le facă indivizii şi culturile. Un astfel de proces al schimbării poate fi evitat cu uşurinţă, reducând sau evitând acele relaţii în care individul este primit pe deplin aşa cum este el.

Schimbarea pe acest continuum este rapidă? Observaţiile mele arată contrariul. Interpretarea pe care o dau studiului lui

Kirtner (4), care poate fi uşor diferită de a lui, este aceea că un client poate intra în terapie aproximativ în stadiul al doilea şi o poate încheia aproximativ în stadiul al patrulea, atât clientul, cât şi terapeutul fiind mulţumiţi pe bună dreptate că s-au făcut progrese substanţiale. Se poate întâmpla doar foarte rar, sau poate niciodată, ca un client care ilustrează pe deplin stadiul întâi să ajungă în punctul în care să ilustreze pe deplin stadiul al şaptelea. Dacă s-ar întâmpla acest lucru, ar fi nevoie de ani de zile.

Elementele descriptive simt corect grupate în fiecare stadiu? Sunt sigur că există multe greşeli în felul cum mi-am grupat observaţiile. Mă întreb, de asemenea, ce elemente importante au fost omise. Mă întreb dacă nu cumva diferitele elemente ale acestui continuam n-ar putea fi descrise mai succint. însă toate aceste întrebări pot primi un răspuns empiric dacă ipoteza pe care o avansez are valoare în ochii unor diferiţi cercetători.

Rezumat

Am încercat să schiţez, intr-un mod grosier şi preliminar, fluxul unui proces de schimbare ce se produce atunci când clientul se percepe ca fiind primit, acceptat, înţeles aşa cum este. Acest proces presupune mai multe fire, la început separabile şi alcătuind tot mai mult o unitate pe măsură ce procesul continuă.

Procesul presupune o descătuşare a sentimentelor. La capătul inferior al continuumului, ele sunt descrise ca îndepărtate, neasumate şi neexistând în prezent. Apoi sunt descrise ca obiecte prezente, pe care individul şi le asumă întru câtva. Ulterior sunt exprimate ca sentimente asumate, în termeni mai apropiaţi de trăirea lor imediată. Mai sus pe scală sunt trăite şi exprimate în prezentul imediat, cu tot mai puţină frică faţă de acest proces.

228 Totodată, în acest punct, chiar şi sentimentele care nu au putut fi conştientizate anterior ajung să iasă la suprafaţă, sunt trăite şi asumate tot mai mult. La capătul superior al continuumului, existenţa în procesul trăirii unui flux de sentimente în permanentă schimbare îi devine caracteristică individului.

Procesul presupune o schimbare în maniera de trăire a experienţelor. Continuumul începe cu o fixitate în care individul este foarte distanţat de experienţele pe care le trăieşte şi incapabil să facă apel la semnificaţia lor implicită sau s-o simbolizeze. Experienţele trebuie să se afle în trecut, în siguranţă, înainte să se poată extrage o semnificaţie din ele, iar prezentul este interpretat din perspectiva acestor semnificaţii. De la această distanţare faţă de experienţele sale, individul ajunge să recunoască faptul că trăirea experienţelor este un proces tulburător ce se petrece în el. Treptat, trăirea experienţelor devine un referent intern mai acceptat, la care poate face apel pentru a obţine semnificaţii tot mai corecte. în cele din urmă, ajunge să poată trăi liber şi cu o atitudine de acceptare într-un proces fluid al receptării experienţelor, folosindu-le în mod confortabil ca reper major pentru comportamentul său.

Procesul presupune o trecere de la incongruenţă la congruenţă. Continuumul merge de la incongruenţă maximă, necunoscută individului, până la stadiile în care apare o recunoaştere tot mai clară a contradicţiilor şi discrepanţelor care există în el, până la trăirea incongruenţei în momentul prezent, într-o manieră care o dizolvă. La capătul superior al continuumului există doar incongruenţe temporare între ceea ce este trăit şi ceea ce este conştientizat, întrucât individul nu are nevoie să se apere de aspectele ameninţătoare ale experienţelor sale.

Procesul presupune o schimbare în maniera în care individul poate şi vrea să comunice despre sine într-un climat receptiv, ca

şi în măsura în care poate face acest lucru. Continuumul merge de la refuzul total de a comunica despre sine până la şinele ca şi conştientizare bogată şi mutabilă a experienţelor interne, comunicat cu uşurinţă atunci când individul doreşte să o facă.

Procesul presupune o relaxare a hărţilor cognitive ale experienţei. De la interpretarea experienţelor în maniere rigide, care simt percepute ca realităţi externe, clientul trece la crearea de interpretări ale experienţei care sunt mutabile şi susţinute fără prea mare fermitate, putând fi modificate de fiecare experienţă nouă.

Există o schimbare în raportarea individului la problemele sale. La un capăt al continuumului, problemele nu sunt recunoscute şi nu există dorinţă de schimbare. Apare treptat recunoaşterea existenţei problemelor. într-un stadiu ulterior, individul ajunge să recunoască faptul că a contribuit la aceste probleme, că ele nu au apărut în întregime din surse externe. Există un sentiment tot mai clar al responsabilităţii faţă de probleme. Mai departe pe continuum apare trăirea unui aspect al problemelor. Persoana îşi trăieşte problemele subiectiv, simţindu-se răspunzătoare pentru contribuţia proprie în apariţia problemelor sale.

Se produce o schimbare în modul de relaţionare al individului. La un capăt al continuumului, individul evită relaţiile strânse, pe care le percepe ca fiind periculoase. La celălalt capăt, el trăieşte deschis şi liber în relaţia cu terapeutul şi cu alţii, ghidân- du-şi comportamentul în cadrul relaţiei pe baza trăirii imediate a experienţelor.

în general, procesul merge de la un punct al fixităţii, în care toate elementele şi firele descrise mai sus pot fi delimitate individual şi înţelese individual, spre momentele de vârf fluide

230 din terapie, când toate aceste fire devin întreţesute, inseparabile. în noua trăire imediată a experienţelor, ce survine în astfel de momente, simţirea şi cogniţia se întrepătrund, şinele este prezent subiectiv în experienţă, voinţa înseamnă pur şi simplu a urma subiectiv direcţia întregului organism, aflată în echilibru armonios. Astfel, când procesul ajunge în acest punct, persoana devine o imitate a fluidităţii, a mişcării. S-a schimbat, dar lucrul care pare cel mai semnificativ este acela că a devenit cm proces integrat al mutabilităţii.

Trimiteri bibliografice

1. Gendlin, E. *Experiencing, and. the Creation of Meaning* (titlu provizoriu). Glencoe, Ill.: Free Press. (în curs de apariţie) (Mai ales capitolul 7)

2. Gendlin, E. şi F. Zimring. The qualities or dimensions of experiencing and their change. *Counseling Center Discussion Papers 1,* nr. 3, octombrie 1955. Centrul de consiliere al Universităţii Chicago.

3. Kelly, G.A. *The psychology of personal constructs.* Vol. 1. New York: Norton, 1955.

4. Kirtner, W.L. şi D.S. Cartwright. Success and failure în client-centered therapy as a function of initial în-therapy behavior. *J. Consult. Psychol.,* 1958,22, 329-333.

5. Lewis, M.K., C.R. Rogers şi John M. Shlien. Two cases of time-limited client-centered psychotherapy. în Burton, A. (coord.), *Case Studies of Counseling and Psychotherapy.* New York: Prentice-Hall, 1959, 309-352.

6. Mooney, R.L. The researcher himself. în *Research for curriculum improvement.* NatT Educ. Ass'n, 1957, capitolul 7.

7. Mooney, R.L. Problems în the development of research men. *Educ. Research Bull., 30,1951,*141-150.

8. Rogers, C.R. The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *J. Consult. Psychol.,* 1957, *21,* 95-103.

PARTEA A PATRA

O filosofie a persoanelor

Mi-am format unele impresii filosofice despre viaţă şi despre ţelul spre care se îndreaptă individul când este liber.

CAPITOLUL 8

„A fi acel sine care eşti cu adevărat”. Concepţia unui terapeut despre ţelurile personale

în ziua de azi, majoritatea psihologilor se simt insultaţi dacă sunt acuzaţi că au idei filosofice. Eu unul nu împărtăşesc această reacţie. Nu pot să nu încerc să găsesc semnificaţia lucrurilor pe care le observ. Unele dintre aceste semnificaţii par să aibă implicaţii incitante pentru lumea noastră modernă.

în anul 1957, doctorul Russell Becker, prieten, fost student şi coleg, m-a invitat să susţin o prelegere specială la o adunare generală a Colegiului Wooster din Ohio. M-am decis să desluşesc mai clar, pentru mine însumi, direcţiile personale pe care par să le ia clienţii în climatul liber al relaţiei terapeutice. La terminarea lucrării aveam mari îndoieli că aş fi exprimat ceva cât de cât nou sau semnificativ. Uimitoarele aplauze îndelungate ale auditorilor mi-au alungat într-o anumită măsură temerile.

Cum trecerea timpului îmi permite să privesc mai obiectiv ceea ce am spus, mă simt mulţumit din două motive. Cred că lucrarea exprimă bine observaţiile care, pentru mine, s-au cristalizat în două teme

236 *importante: încrederea mea în organismul uman, când acesta funcţionează liber, şi calitatea existenţială a vieţii satisfăcătoare, temă prezentată de unii dintre filosofii noştri moderni, care a fost însă minunat exprimată cu peste douăzeci şi cinci de secole în urmă de către Lao-tze: „Calea de-a face este a fi”.*

*

întrebările

„Care e ţelul meu în viaţă?” „La ce năzuiesc?” „Care e rostul meu?” Acestea sunt întrebări pe care şi le pune fiecare individ la un moment sau altul, uneori calm şi meditativ, alteori cuprins de o chinuitoare nesiguranţă sau disperare. Sunt întrebări foarte vechi, care au fost puse şi la care s-a răspuns în fiecare secol al istoriei. Şi sunt totodată întrebări pe care fiecare individ trebuie să şi le pună şi la care trebuie să răspundă singur, în felul lui. Sunt întrebări pe care eu, ca şi consilier, le aud exprimate în numeroase moduri când oamenii frământaţi încearcă să afle, să înţeleagă, să aleagă direcţia în care se îndreaptă viaţa lor.

într-un fel, despre aceste întrebări nu se poate spune nimic nou. Mai mult, fraza introductivă a titlului pe care l-am ales pentru această lucrare a fost preluată din scrierile unui om care s-a luptat cu aceleaşi întrebări acum mai bine de un secol. A exprima pur şi simplu încă o părere personală pe tema ţelurilor şi rosturilor ar părea prezumţios. Dar, întrucât am lucrat timp de mulţi ani cu indivizi neadaptaţi şi cu probleme, cred că pot discerne în răspunsurile la aceste întrebări pe care le-au găsit ei un tipar, o tendinţă, o notă comună, o ordine. Aş vrea, aşadar, să vă

împărtăşesc percepţia mea cu privire la lucrurile spre care pare să năzuiască fiinţele umane când sunt libere să aleagă. [7]

Câteva răspunsuri

înainte de a încerca să vă introduc în lumea experienţelor mele cu clienţii, aş vrea să vă amintesc că întrebările pe care le-am menţionat nu simt pseudoîntrebări şi că oamenii n-au căzut de acord nici în trecut, nici în prezent asupra răspunsurilor, în trecut, când oamenii s-au întrebat care este rostul vieţii, unii au răspuns, cu cuvintele catehismului, că „principalul rost al omului este să-l slăvească pe Dumnezeu”. Alţii au considerat că rostul vieţii este cel de a te pregăti pentru nemurire. Alţii şi-au ales un ţel mult mai terestru – să savureze, să exprime şi să satisfacă toate dorinţele senzuale. Alţii – lucru valabil pentru mulţi şi în prezent – au fost de părere că rostul vieţii constă în a înfăptui – a dobândi bunuri materiale, statut, cunoaştere, putere. Unii şi-au ales drept ţel să se dăruiască pe deplin, cu devotament, unei cauze exterioare lor, cum ar fi creştinismul sau comunismul. Hitler şi-a ales ţelul de a deveni conducătorul unei rase superioare, care să le stăpânească pe toate celelalte. în contrast puternic, mulţi orientali au năzuit să elimine toate dorinţele personale, să exercite un control suprem asupra propriei fiinţe. Amintesc aceste alegeri extrem de variate pentru a arăta câteva dintre ţelurile foarte diferite pentru care au trăit oamenii, pentru a sugera că, într-adevăr, există numeroase obiective posibile.

într-un important studiu recent, Charles Morris a cercetat obiectiv traiectoriile de viaţă preferate de studenţii din şase ţări – India, China, Japonia, Statele Unite, Canada şi Norvegia (5). După cum era de aşteptat, a găsit diferenţe clare între aceste

238 grupuri naţionale în ceea ce priveşte obiectivele. El a încercat totodată să găsească, printr-o analiză factorială a datelor, dimensiunile valorice subiacente ce par să opereze în miile de preferinţe individuale specifice. Fără a intra în detaliile analizei sale, putem examina cele cinci dimensiuni care au rezultat şi care, combinate în diferite moduri pozitive şi negative, par să fie răspunzătoare de alegerile individuale.

Prima dimensiune valorică presupune preferinţa pentru o participare la viaţă responsabilă, morală, cu înfrânare de sine, cu aprecierea şi conservarea înfăptuirilor omului.

A doua pune accent pe bucuria de a acţiona cu vigoare pentru depăşirea obstacolelor. Ea presupune iniţierea plină de încredere a schimbărilor, fie în rezolvarea problemelor personale şi sociale, fie în depăşirea obstacolelor din lumea naturii.

A treia dimensiune pune accentul pe valoarea unei vieţi interioare independente, cu o conştiinţă de sine bogată şi amplificată. Controlul asupra persoanelor şi lucrurilor este respins, în favoarea unei înţelegeri profunde, empatice a propriei fiinţe şi a altora.

A patra dimensiune subiacentă valorizează receptivitatea faţă de persoane şi de natură. Inspiraţia este văzută ca venind dintr-o sursă din afară, iar persoana trăieşte şi se dezvoltă în contextul unei receptivităţi devotate faţă de această sursă.

A cincea şi ultima dimensiune pune accent pe plăcerile simţurilor şi pe plăcerea de a fi. Simt preţuite plăcerile simple ale vieţii, abandonul în clipa prezentă şi o deschidere relaxată în faţa vieţii.

Acesta este un studiu semnificativ, unul dintre primele care măsoară obiectiv răspunsurile date în diferite culturi la întrebarea: care este rostul vieţii mele? El ne-a îmbogăţit cunoştinţele

despre răspunsurile date şi, de asemenea, a contribuit la definirea unora dintre dimensiunile bazale din perspectiva cărora se face alegerea. După cum spune Morris, vorbind despre aceste dimensiuni: „Este ca şi cum persoanele din diferite culturi ar avea în comun cinci tonuri melodice majore pe portativul muzical pe care compun melodii diferite” (5, p. 185).

0 altă perspectivă

Eu unul simt totuşi oarecum nemulţumit de acest studiu. Nici unul dintre „Modurile de viaţă” prezentate de Morris studenţilor ca alegeri posibile şi nici una dintre dimensiunile facto- riale nu pare să conţină în mod satisfăcător ţelul de viaţă care se conturează în experienţa mea cu clienţii. Când privesc persoană după persoană luptându-se, în ora de terapie, să-şi găsească un mod de viaţă, pare să se contureze un tipar general care nu este surprins de nici una dintre descrierile lui Morris.

Cel mai bun mod în care pot formula acest ţel al vieţii, aşa cum îl văd scos la lumină în relaţia mea cu clienţii, este prin cuvintele lui Soren Kierkegaard: „A fi acel sine care eşti cu adevărat” (3, p. 29). Sunt foarte conştient că această formulare poate să sune atât de simplu, încât să pară absurdă. A fi ceea ce eşti pare mai degrabă descrierea unui fapt evident decât un scop. Ce înseamnă asta? Ce presupune? Acestor chestiuni vreau să le dedic restul remarcilor mele. Constat că ajung, pe baza experienţei cu clienţii şi a propriilor căutări, la concepţii care mi-ar fi fost foarte străine acum zece-cincisprezece ani. Aşa că am încredere că le veţi privi cu scepticism critic şi le veţi accepta doar în măsura în care experienţa personală vă spune că sunt adevărate.

[240] Direcţii adoptate de dienţi

Să încerc să extrag şi să clarific câteva dintre tendinţele pe care le văd în activitatea cu clienţii. În relaţia cu aceşti indivizi, ţelul meu a fost acela de a oferi un climat care să conţină cât de multă siguranţă, căldură şi înţelegere empatică simt în stare să ofer în mod autentic. Nu mi s-a părut nici satisfăcător, nici util să intervin cu explicaţii diagnostice sau interpretative în experienţele clienţilor, nici cu sugestii şi îndrumări. Ca urmare, tendinţele pe care le văd par să vină de la client, nu de la mine.*

îndepărtarea de faţade

Observ mai întâi că clientul manifestă în mod caracteristic o tendinţă de a se îndepărta, şovăielnic şi cu teamă, de un sine care *nu* este el. Altfel spus, deşi e posibil să nu-şi dea seama spre ce se îndreaptă, se îndepărtează de ceva. Şi, firește, făcând acest lucru, începe să definească, indiferent cât de negativ, ceea ce *este* el.

La început, acest lucru poate fi exprimat pur şi simplu ca frica de a dezvălui ceea ce este. Astfel, un băiat în vârstă de optsprezece ani spune, într-o şedinţă de început: „Ştiu că nu-s chiar aşa de grozav şi mă tem că ei vor afla. De asta fac lucrurile pe care le fac. [...] într-o bună zi vor afla că nu sunt chiar aşa de grozav. încerc să amân ziua aceea cât mai mult posibil. [...] Dacă m-aţi cunoaşte aşa cum mă cunosc eu... *(Pauză.')* N-am să vă spun ce fel de persoană cred cu adevărat că sunt. Asta e singu-

* Nu pot refuza totuşi să iau în considerare posibilitatea că cineva va reuşi să demonstreze că tendinţele pe care le voi descrie ar putea fi iniţiate de mineîntr-un mod subtil sau într-o anumită măsură. Le descriu aşa cum au apărut la clientîn această relaţie ce conferă siguranţă, fiindcă aceasta pare a fi explicaţia cea mai probabilă.

rul lucru cu care nu voi coopera, şi cu asta basta. [...] N-ar con- 241 tribui cu nimic la părerea dumneavoastră despre mine dacă aţi

şti ce cred despre mine însumi”.

Se vede clar că însăşi exprimarea acestei frici face parte din procesul de a deveni ceea ce este. în loc *să fie* pur şi simplu o faţadă, ca şi cum acea faţadă ar fi el însuşi, tânărul se apropie de a fi *el însuşi,* anume o persoană speriată, care se ascunde în spatele unei faţade fiindcă se consideră prea groaznică pentru a fi văzută.

îndepărtarea de „trebuie”

O altă tendinţă de acest fel pare vizibilă în faptul că clientul se îndepărtează de imaginea constrângătoare a ceea ce „trebuie să fie”. Unii indivizi au absorbit atât de profund, de la părinţii lor, ideea că „Trebuie să fiu bun” sau „E obligatoriu să fiu bun”, încât reuşesc doar după cea mai mare luptă interioară să se îndepărteze de acest ţel. Astfel, o femeie tânără, descriindu-şi relaţia nesatisfăcătoare cu tatăl, spune mai întâi cât de mult îşi dorise ca el s-o iubească. „Cred că, în toate sentimentele astea pe care le-am avut despre tata, am dorit foarte mult, *cu adevărat,* o relaţie bună cu el. [...] îmi doream atât de mult să ţină la mine, şi totuşi se pare că n-am reuşit să obţin ceea ce voiam cu adevărat”. Simţea mereu că trebuie să-i împlinească toate cerinţele şi aşteptările şi că asta era „pur şi simplu prea mult. Pentru că, o dată ce îndeplinesc una, apare alta, şi alta, şi alta, şi niciodată nu le-am îndeplinit cu adevărat. E un fel de cerere nesfârşită”. Simte că a fost asemenea mamei ei, submisivă şi supusă, străduin- du-se mereu să împlinească cerinţele lui. „Şi, în realitate, *nu* voiam să fiu genul ăsta de persoană. Consider că nu e un bun fel

242 de a fi, dar totodată cred că am avut un soi de convingere că aşa *trebuie* să fii dacă vrei să faci pe cineva să se gândească mult la tine şi să te iubească. Şi totuşi, cine ar *vrea* să iubească o persoană insipidă ca asta?” Consilierul a replicat: „Cine ar iubi cu adevărat un preş de şters pe picioare?” Ea a continuat: „Eu una ştiu că n-aş vrea să fiu iubită de genul de persoană care ar iubi un preş de şters pe picioare!”

Aşadar, cu toate că aceste cuvinte nu transmit nimic

despre şinele către care se îndreaptă clienta, oboseala şi dispreţul din vocea şi din afirmaţia ei arată clar că se îndepărtează de un sine care *trebuie* să fie bun, *trebuie* să fie submisiv.

În mod curios, unii indivizi constată că s-au simţit constrânşi să se considere răi şi aceasta este concepţia despre sine de care constată că se îndepărtează. Un bărbat tânăr demonstrează clar o astfel de mişcare. El spune: „Nu ştiu de unde am căpătat impresia că a-mi fi ruşine cu mine însumi e un mod atât de *adecvat* de a mă simţi. [...] A mă ruşina cu mine însumi era felul cum *trebuia* pur şi simplu să fiu. [...] Era o lume în care a-mi fi ruşine cu mine însumi era cel mai bun mod de a mă simţi. [...] Cred că, dacă ai o trăsătură care este foarte dezaprobată, singura cale de a avea cât de cât respect de sine este să te ruşinezi cu partea din tine care nu este aprobată. [...]

Dar acum refuz cu străşnicie să fac lucrurile din vechea perspectivă. [...] E ca şi cum aş fi convins că cineva mi-a spus: «Iată cum va *trebui* să fii: *ruşinat* cu tine însuţi, aşadar, aşa să *fiii*» Iar eu am acceptat foarte multă vreme, spunând: «Bun, ăsta simt!». Dar acum, mă împotrivesc acelui cineva, spunând: «Nu-mi pasă *ce* spui! Nu mă voi ruşina cu mine însumi!»„ în mod evident, clientul abandonează concepţia despre sine care spune că este rău şi trebuie să se ruşineze cu sine.

îndepărtarea de împlinirea aşteptărilor altora

Alţi clienţi constată că se îndepărtează de ceea ce se aşteaptă cultura de la ei. în cultura noastră industrială actuală, de pildă, după cum a arătat cu vigoare Whyte în cartea sa recentă (7), exiş-ti» o presiune imensă de a dobândi caracteristicile care simt aşteptate din partea „omului organizaţiei". Astfel, individul trebuie să fie membru deplin al grupului, să-şi subordoneze individualitatea pentru a se conforma cu nevoile grupului, trebuie să devină „omul multilateral capabil să lucreze cu oameni multilaterali".

într-un studiu recent încheiat asupra valorilor studenţilor din Statele Unite, Jacob îşi rezumă descoperirile spunând: „Principalul efect global al educaţiei superioare asupra valorilor studenţilor este acela de a determina acceptarea generală a unui set de standarde şi atitudini caracteristice bărbaţilor şi femeilor din comunitatea americană care au fost modelaţi în mediul universitar. [...] Impactul experienţei universitare este [...] *socializarea* individului, rafinarea, lustruirea sau «dezvoltarea» valorilor sale, astfel încât să se poată integra confortabil în rândurile absolvenţilor de facultate americani" (1, p. 6).

în contrast cu aceste presiuni către conformism, constat că, atunci când clienţii sunt liberi să fie oricum vor, tind să deteste şi să pună sub semnul întrebării tendinţa organizaţiei, a facultăţii sau a culturii de a-i modela într-o anumită formă. Unul dintre clienţii mei spune, cu considerabilă înfocare: „Am încercat atâta timp să trăiesc în conformitate cu ceea ce este semnificativ pentru alţi oameni, iar pentru mine nu avea *deloc* sens, la drept vorbind. Cumva, simţeam la un anumit nivel mult mai *mult* decât atât". Aşadar, şi el tinde, la fel ca alţii, să se îndepărteze de a fi aşa cum se aşteaptă din partea sa.

244 îndepărtarea de a le face altora pe plac

Constat că mulţi indivizi s-au modelat, încercând să le facă pe plac altora, dar, când sunt liberi, se îndepărtează de

acest fel de a fi. Un om de carieră, privind în urmă, la procesul prin care a trecut, scrie spre sfârşitul terapiei: „Am simţit în cele din urmă că *trebuie* pur şi simplu să încep să fac ceea ce *vreau eu,* nu ceea ce cred că *ar trebui* să fac şi indiferent ce cred alţi oameni că *ar trebui* să fac. E o inversare totală a întregii mele vieţi. Am simţit totdeauna că *trebuie* să fac un lucru sau altul, fiindcă asta se aştepta de la mine sau, mai important, ca să-i fac pe oameni să mă placă. La naiba cu asta! Cred că de acum înainte voi fi pur şi simplu eu: bogat sau sărac, bun sau rău, raţional sau iraţional, logic sau ilogic, faimos sau infam. Aşa că vă mulţumesc pentru contribuţia pe care aţi avut-o în a mă ajuta să redescopăr cuvintele lui Shakespeare: «*Ţie însuţi* să-ţi fii loial»„.

Aşadar, se poate spune că clienţii îşi definesc ţelul, rostul, într-o manieră întru câtva negativă, descoperind în atmosfera de libertate şi siguranţă a unei relaţii pline de înţelegere unele dintre direcţiile în care *nu* vor să se îndrepte. Preferă să nu se ascundă pe ei înşişi şi sentimentele lor în faţa propriei persoane şi nici măcar în faţa unor persoane importante din viaţa lor. Nu vor să fie ceea ce „trebuie", indiferent dacă imperativul este stabilit de părinţi sau de cultură, dacă este definit pozitiv sau negativ. Nu vor să se modeleze şi să-şi modeleze comportamentul într-o formă care n-ar face decât să-i mulţumească pe alţii. Cu alte cuvinte, refuză orice fel de a fi artificial, impus, definit din exterior. îşi dau seama că nu preţuiesc astfel de scopuri sau ţeluri, chiar dacă au trăit conform cu ele toată viaţa, până în acest punct.

Către autonomie

Dar ce aspecte pozitive sunt implicate în experienţele acestor clienţi? Voi încerca să descriu câteva dintre faţetele pe care le văd la direcţiile spre care se îndreaptă.

în primul rând, clientul se îndreaptă spre autonomie. Prin aceasta vreau să spun că, treptat, alege obiectivele spre care vrea *el* să se îndrepte. Hotărăşte care activităţi şi feluri de a fi au semnificaţie pentru el şi care nu. Cred că această tendinţă spre auto-

nomie este ilustrată pe larg de exemplele pe care le-am dat.

N-aş vrea să dau impresia că clienţii mei se îndreaptă cu nepăsare sau cu siguranţă de sine în această direcţie. Dimpotrivă. Libertatea de a fi tu însuţi este o libertate ce presupune o responsabilitate înspăimântătoare, iar individul se îndreaptă spre ea precaut, cu teamă şi, la început, aproape fără pic de încredere.

Nu vreau să dau nici impresia că face întotdeauna alegeri bune. Autonomia responsabilă înseamnă să alegi – şi apoi să înveţi din consecinţe. Ca urmare, clienţii constată că e o experienţă care îndeamnă la seriozitate, însă palpitantă. După cum spune un client: „Mă simt speriat şi vulnerabil, şi desprins de orice suport, dar simt totodată un fel de elan sau forţă sau tărie în mine". Este o reacţie frecvent întâlnită când clientul trece la autonomie în privinţa propriei vieţi şi a propriului comportament.

Către existenţa ca proces

A doua observaţie este dificil de făcut, fiindcă nu dispunem de cuvinte potrivite pentru ea. Clienţii par să meargă spre a trăi mai deschis ca proces, fluiditate, schimbare. Nu-i deranjează să 246 constate că sunt diferiţi de la o zi la alta, că nu nutresc totdeauna aceleaşi sentimente faţă de o experienţă sau o persoană dată, că nu sunt totdeauna consecvenţi. Simt în curgere şi par mai mulţumiţi să meargă mai departe în acest curent fluid. Dorinţa intensă de a ajunge la concluzii şi stări finale pare să scadă.

> Un client spune: „E clar că lucrurile se schimbă, zău, dacă nu mai pot nici măcar să-mi anticipez comportamentul aici! înainte puteam face asta. Acum nu ştiu ce voi spune mai departe. Ce sentiment, frate! [...] Sunt surprins chiar şi că am spus lucrurile astea. [...] De fiecare dată văd ceva nou. E o aventură, asta e – în necunoscut [...] începe să-mi placă asta, mă înveseleşte, chiar şi atunci când e vorba de toate lucrurile astea vechi, negative". Clientul începe să aprecieze faptul de a fi totuna cu un proces fluid, mai întâi în ora de terapie, dar ulterior va vedea că acelaşi lucru se întâmplă în viaţa sa. Nu mă pot abţine să-mi amintesc descrierea făcută

de Kierkegaard individului care există cu adevărat. „Un individ care există se află mereu în procesul devenirii [...] şi-şi traduce toate gândurile în termeni de proces. Cu [el] lucrurile stau [...] la fel cum stau cu un scriitor şi stilul lui, căci acesta are doar un stil care nu are nimic încheiat, ci «mişcă apele limbajului» de fiecare dată când începe, aşa încât cea mai banală expresie ia fiinţă pentru el cu prospeţimea unei naşteri”. (2, p. 79) Consider că acest pasaj surprinde excelent direcţia spre care se îndreaptă clienţii: spre un proces al posibilităţilor care se nasc, şi nu spre a fi sau a deveni conform unui ţel fix.

Către existenţa ca şi complexitate

Aceasta presupune şi a trăi fiind una cu un proces de o mare complexitate. Poate că aici va fi de ajutor o ilustrare. Unul dintre

consilierii noştri, căruia terapia i-a fost de mare ajutor, a venit recent la mine pentru a discuta despre relaţia sa cu un client foarte dificil şi cu probleme drastice. M-a interesat faptul că nu voia să vorbească despre client, decât foarte pe scurt. Voia în principal să se convingă că este conştient de complexitatea propriilor sentimente din cadrul acelei relaţii – sentimentele calde faţă de client, frustrarea şi iritarea ocazională, grija empatică faţă de binele clientului, o anumită teamă că acesta poate deveni psihotic, preocuparea faţă de părerea celorlalţi în situaţia în care cazul n-ar fi avut un deznodământ bun. Mi-am dat seama că atitudinea sa de ansamblu era aceea că, dacă ar putea *fi,* deschis şi transparent, una cu toate sentimentele sale complexe, schimbătoare şi uneori contradictorii din relaţie, totul va merge bine. Dacă însă ar fi fost doar în parte una cu ceea ce simţea şi în parte faţadă sau mecanisme de apărare, era convins că relaţia nu va fi bună. Constat că această dorinţă de a fi *tot* ce eşti în fiecare clipă – toată bogăţia şi complexitatea, fără a ascunde nimic de tine însuţi şi fără a te teme de nimic din interior – este o dorinţă comună celor care par să fi evidenţiat o mare avansare în terapie. Nu e nevoie să spun că ţelul acesta este dificil şi, în sensul absolut, imposibil de atins. Şi totuşi, una dintre tendinţele cele mai vizibile ale clienţilor este aceea de a reuşi tot mai mult să fie una cu întreaga complexitate a sinelui lor schimbător, în fiecare clipă.

Către deschiderea faţă de experienţă

„A fi acel sine care eşti cu adevărat” presupune şi alte componente. Una care a fost, poate, sugerată deja este aceea că individul se îndreaptă spre a trăi într-o relaţie deschisă, prietenoasă şi strânsă cu propria experienţă. Nu e uşor de ajuns aici. Dese-

248 ori, când clientul sesizează o nouă faţetă a fiinţei sale, o respinge la început. Doar când trăieşte într-un climat de acceptare un astfel de aspect, negat până atunci, al persoanei sale poate să-l accepte, şovăielnic, ca făcând parte din sine. După cum spunea un client, oarecum şocat, după ce a făcut experienţa aspectului său de băieţel dependent: „Asta e o trăire pe care n-am mai simţit-o niciodată clar – una cu care nu m-am mai identificat niciodată!" Nu poate tolera să-şi trăiască sentimentele copilăreşti. Dar, treptat, ajunge să le accepte şi să le îmbrăţişeze ca făcând parte din el, să trăiască aproape de ele şi, atunci când se declanşează, în ele.

Un alt bărbat tânăr, cu o problemă foarte drastică cu bâlbâială, îşi dă voie spre sfârşitul terapiei să se deschidă faţă de unele dintre sentimentele sale îngropate. El spune: „Ce luptă teribilă! Nu mi-am dat seama niciodată. Cred că ar fi fost prea dureros să ajung la intensitatea aceea. Abia acum încep s-o simt. O, durerea aceea *cumplitul* [...] A fost *cumplit* să vorbesc. Adică voiam să vorbesc, dar totodată nu voiam [...]. Simt... cred că ştiu... e pur şi simplu încordare... încordare cumplită... *stres,* ăsta-i cuvântul, atât de mult stres pe care l-am simţit! Abia încep să-l *simt* acum, după atâţia ani [...] e cumplit. Abia mai pot respira acum, simt că mă sufoc tot pe dinăuntru, că-s *încordat* tot pe dinăuntru [...]. Mă simt ca şi cum aş fi *zdrobit. (începe să plângă.)* Nu mi-am dat seama niciodată de asta, n-am ştiut niciodată". (6) Aici, clientul se deschide faţă de sentimente interioare care, e limpede, nu simt noi pentru el, dar pe care n-a putut să le trăiască pe deplin până-n acest moment. Acum, că îşi poate da voie să le trăiască, va vedea că sunt mai puţin cumplite şi va putea să trăiască mai aproape de propriile experienţe.

Treptat, clienţii învaţă că trăirea experienţelor e o resursă aliată, nu un duşman înspăimântător. Astfel, mă gândesc la un client care, spre încheierea terapiei, când încerca să înţeleagă o chestiune, îşi lua capul în mâini şi spunea: „Ce *este* lucrul ăsta pe care-l simt? Vreau să mă apropii de el. Vreau să aflu ce este". Apoi aştepta, liniştit şi răbdător, până când reuşea să disceamă nuanţa exactă a sentimentelor deşteptate în el. Am de multe ori impresia că clientul încearcă să se asculte pe sine însuşi, încearcă să audă mesajele şi semnificaţiile pe care i le comunică propriile reacţii fiziologice. Nu se mai teme atât de tare de ceea ce ar putea găsi. Ajunge să înţeleagă că propriile reacţii şi experienţe interioare, mesajele venite de la simţuri şi viscere, îi sunt aliaţi. Ajunge să vrea să se apropie de sursele sale interne de informaţie, în loc să le blocheze.

în studiul său despre ceea ce numeşte persoanele aflate pe calea spre actualizarea sinelui, Maslow a remarcat aceeaşi caracteristică. El spune, vorbind despre aceşti oameni: „Uşurinţa cu care pătrund realitatea, stilul lor, apropiat de o acceptare şi spontaneitate ca de animal sau de copil, presupune o conştientizare superioară a propriilor impulsuri, dorinţe, păreri şi, în general, a propriilor reacţii subiective" (4, p. 210).

Această deschidere mai mare faţă de ceea ce se petrece în interior este asociată cu o deschidere similară faţă de experienţele din realitatea externă. Maslow ar putea să vorbească despre unii clienţi pe care i-am cunoscut când spune: „Oamenii cu şinele actualizat au o capacitate minunată de a aprecia iarăşi şi iarăşi, în mod proaspăt şi naiv, lucrurile bune din viaţă, cu veneraţie, plăcere, mirare şi chiar extaz, indiferent cât de răsuflate pot fi aceste experienţe pentru alţi oameni" (4, p. 214).

Strâns legată de această deschidere faţă de experienţele interne şi externe în general este deschiderea faţă de alţi indivizi şi acceptarea lor. Pe măsură ce clientul devine tot mai capabil să-şi accepte propriile experienţe, se îndreaptă şi spre acceptarea experienţelor altora. Preţuieşte şi apreciază şi experienţa proprie, şi pe cea a altora aşa cum *este* ea. Să-l citez iarăşi pe Maslow cu privire la indivizii aflaţi pe calea actualizării sinelui: „Nu te plângi de apă pentru că e udă, nici de pietre fiindcă sunt tari [...]. Aşa cum copilul priveşte lumea cu ochi mari, necritici şi inocenţi, observând pur şi simplu ceea ce există, fără să protesteze sau să ceară ca lucrurile să fie altfel, la fel priveşte persoana aflată pe calea actualizării sinelui natura umană, atât la ea însăşi, cât şi la ceilalţi" (4,207). Constat că această atitudine de acceptare a ceea ce există se dezvoltă la clienţii aflaţi în terapie.

Către încrederea în sine

Un alt mod de a descrie tiparul pe care-l văd la fiecare client este acela de a spune că el are tot mai mare încredere în procesul care este el însuşi şi-l preţuieşte tot mai mult. Observându-mi clienţii, am ajuns să-i înţeleg mult mai bine pe oamenii creativi. El Greco, de exemplu, trebuie să-şi fi dat seama, privindu-şi lucrările de început, că „artiştii buni nu pictează aşa". Dar, cumva, a avut suficientă încredere în felul cum recepta viaţa, în procesul propriei fiinţe, ca să continue să-şi exprime percepţiile unice. A fost ca şi cum şi-a putut spune: „Artiştii buni nu pictează aşa, dar *eu* pictez aşa". Sau, ca să trecem la un alt domeniu, Emest He- mingway a fost de bună seamă conştient că „scriitorii buni nu scriu aşa". Dar, din fericire, a mers spre a fi Hemingway, spre a 251 l i el însuşi, şi nu spre concepţia altcuiva despre scriitorul bun. Iiinstein pare să fi fost neobişnuit de orb faţă de faptul că fizicienii buni nu gândesc genul de idei pe care le nutrea el.

În loc să se retragă din cauza pregătirii sale academice inadecvate în domeniul fizicii, el a mers pur şi simplu spre a fi Einstein, spre a gândi propriile idei, spre a fi cât mai autentic şi mai profund el însuşi. Acest fenomen nu apare doar la artişti şi genii. Am văzut iarăşi >i iarăşi, la clienţii mei, cum nişte oameni simpli devin semnificativi şi creatori în propria sferă de activitate, pe măsură ce ajung sîi nutrească mai multă încredere faţă de procesele ce se petrec în ei şi îndrăznesc să-şi simtă propriile sentimente, să trăiască potrivit valorilor pe care le-au descoperit în ei şi să se exprime în propriul mod unic.

Direcţia generală

Să încerc să prezint mai concis ce presupune acest tipar de mişcare pe care-l văd la clienţi şi ale cărui elemente am încercat să le descriu. El pare să însemne că individul se îndreaptă spre *u fi,* cu bună ştiinţă şi cu acceptare, procesul care *este* în interior şi în realitate. Se îndepărtează de ceea ce nu este, de identificarea cu o faţadă. Nu încearcă să fie mai mult decât este, trăind sentimentele aferente de nesiguranţă sau apărare bombastică. Nu încearcă să fie mai puţin decât este, trăind sentimentele aferente de vinovăţie sau autodepreciere. Ascultă tot mai mult cele mai profunde adâncuri ale fiinţei sale fiziologice şi emoţionale şi se trezeşte tot mai dispus să fie, cu mai multă fidelitate şi profunzime, acel sine care este cu adevărat. începând să sesizeze direcţia în care se îndreaptă, un client s-a întrebat, mirat şi neîncre-

252 zator, intr-o şedinţă: „Vreţi să spuneţi că ar fi în regulă dacă aş fi aşa cum simt să fiu?" Experienţele sale ulterioare, ca şi cele ale multor altor clienţi, tind să ducă spre un răspuns afirmativ. A fi ceea ce este cu adevărat constituie drumul în viaţă pe care pare să-l preţuiască cel mai mult atunci când este liber să se mişte în orice direcţie. Nu e o simplă alegere valorică intelectuală, ci pare a fi cea mai bună descriere a comportamentelor bâjbâite, şovăielnice, nesigure prin care

se apropie, explorând, de ceea ce vrea să fie.

Câteva greşeli de înţelegere

Multor oameni, drumul în viaţă pe care am încercat să-l descriu le pare un drum foarte nesatisfăcător. În măsura în care acest lucru presupune o diferenţă reală de valori, o respect pur şi simplu ca pe o diferenţă. Dar am constatat că, uneori, o astfel de atitudine se datorează anumitor greşeli de înţelegere. Aş vrea să le clarific, în măsura în care pot.

Presupune fixitate?

Unora le pare că a fi ceea ce eşti înseamnă a rămâne static. Ei consideră că un astfel de ţel sau o astfel de valoare este sinonimă cu a fi fix sau neschimbător. Nimic nu poate fi mai departe de adevăr. A fi ceea ce eşti înseamnă a deveni în întregime proces. Schimbarea este facilitată, probabil la maximum, atunci când eşti dispus să fii ceea ce eşti cu adevărat. Mai mult, persoana care-şi neagă sentimentele şi reacţiile este cea care tinde să vină la terapie. A încercat să se schimbe, în multe cazuri ani la rând, dar constată că este înţepenită în acele comportamente

care-i displac. Perspectiva schimbării există numai dacă poate deveni în mai mare măsură ea însăşi, dacă poate fi în mai mare măsură una cu acele aspecte din sine pe care le-a negat.

Presupune să fii diabolic?

O reacţie şi mai frecventă la drumul de viaţă pe care l-am descris este aceea că a fi ceea ce eşti cu adevărat ar însemna să fii rău, diabolic, necontrolat, distructiv. Ar însemna să eliberezi în lume un fel de monstru. Este o concepţie pe care o cunosc bine, fiindcă o întâlnesc la aproape toţi clienţii. „Dacă îndrăznesc să las să curgă sentimentele zăgăzuite în mine, dacă, cumva, trăiesc acele sentimente, ar fi o catastrofă". Aceasta este atitudinea, rostită sau nerostită, a aproape fiecărui client care se apropie de trăirea unor aspecte necunoscute ale fiinţei sale. Dar întreaga sa experienţă din terapie contrazice aceste temeri. Clientul descoperă că poate fi, treptat, una cu furia sa, atunci când furia este adevărata lui reacţie, dar că o astfel de furie acceptată sau transparentă nu e distructivă. Constată că poate fi una cu frica sa, dar că a fi, cu bună ştiinţă, una cu frica nu-l dezintegrează. Constată că se poate autocompătimi şi că asta nu e un lucru „rău". Poate să-şi simtă sentimentele sexuale sau pe cele „leneşe" sau pe cele ostile şi să fie una cu ele, şi nu se face gaură-n cer. Motivul pare a fi acela că, cu cât poate da voie acestor trăiri să curgă şi să existe în el, cu atât acestea îşi ocupă locul cuvenit în armonia de ansamblu a trăirilor sale. Descoperă că are şi alte trăiri, cu care acestea se amestecă, ajungând la un echilibru. Se simte iubitor, tandru, atent şi cooperant, dar şi ostil, pofticios sau furios. Simte interes, zel şi curiozitate, ca şi lene sau apatie. Se simte curajos şi aventuros, dar şi temător. Atunci când trăieşte în strân-

254 să apropiere faţă de complexitatea trăirilor sale şi cu o atitudine de acceptare a lor, acestea operează intr-o armonie constructivă, în loc să-l atragă pe o cale diabolică, incontrolabilă.

Uneori, oamenii îşi exprimă această îngrijorare spunând că, dacă ar fi ca un individ să fie aşa cum este cu adevărat, ar descătuşa fiara din el. Asta mă amuză întru câtva, fiindcă mă gândesc că am putea să privim mai cu atenţie fiarele. Leul este deseori simbolul „fiarei flămânde". Dar cum stau lucrurile cu el? Cu excepţia situaţiei în care a fost foarte deformat de contactul cu oamenii, are unele dintre calităţile pe care le-am descris. Desigur, ucide când îi e foame, dar nu se dedă la un exces sălbatic de crime, nici nu se îndoapă. îşi păstrează frumoasa siluetă mai bine ca unii dintre noi. Când e pui, e neajutorat şi dependent, dar de aici ajunge la independenţă. Nu se agaţă de dependenţă. în pruncie e egoist şi egocentric, dar ca adult manifestă un grad rezonabil de cooperare şi îşi hrăneşte puii, îi îngrijeşte şi-i protejează. îşi satisface dorinţele sexuale, dar asta nu înseamnă că se dedă la orgii nebuneşti. Diferitele sale tendinţe şi imbolduri se află în armonie. Este, într-un sens bazai, un membru constructiv şi demn de încredere al speciei *fe- lis leo.* Ceea ce încerc să sugerez este faptul că, dacă individul este cu adevărat şi profund un membru unic al speciei umane, acest lucru n-ar trebui *să* stârnească groază. El înseamnă că individul trăieşte pe deplin şi în mod deschis procesul complex de a fi una dintre cele mai sensibile, reactive şi creative creaturi de pe planetă. Din experienţa mea, a fi pe deplin fiinţă umană, în toată unicitatea ta nu este un proces ce ar trebui să primească eticheta de „rău". Termenii mai adecvaţi ar fi cei de proces „pozitiv", „constructiv", „realist" sau „demn de încredere".

Implicaţii sociale

255

Daţi-mi voie să mă ocup câteva clipe de unele dintre implicaţiile sociale ale drumului de viaţă pe care am încercat să-l descriu. L-am prezentat drept o direcţie ce pare a avea mare însemnătate

pentru indivizi. Are sau ar putea avea vreo însemnătate ori semnificaţie pentru grupuri sau organizaţii? Ar fi o direcţie utilă pe care ar putea-o alege un sindicat muncitoresc, un grup al bisericii, o corporaţie industrială, o universitate, un popor? Mie, acest lucru îmi pare posibil. Să ne gândim, de pildă, la comportarea ţării noastre în politica externă. în general, dacă ascultăm afirmaţiile făcute de conducătorii noştri în ultimii câţiva ani şi le citim documentele, aflăm că diplomaţia noastră se bazează întotdeauna pe obiective morale înalte; că este întotdeauna consecventă cu politicile pe care le-am urmat anterior; că nu implică nici o dorinţă egoistă şi că nu s-a înşelat niciodată în judecăţile şi alegerile sale. Cred că veţi fi de acord cu mine că, dacă am auzi un individ vorbind în astfel de termeni, ne-am da seama neîntârziat că asta trebuie să fie o faţadă, că astfel de afirmaţii n-au cum să reprezinte procesul real ce se petrece în el.

Să speculăm o clipă cum ne-am putea prezenta, ca naţiune, în diplomaţia noastră externă dacă am fi în mod deschis, cu bună ştiinţă şi cu acceptare, aşa cum suntem cu adevărat. Nu ştiu precis cum suntem, dar bănuiesc că, dacă am încerca să ne exprimăm aşa cum suntem, comunicarea noastră cu alte ţări ar conţine elemente de felul celor de mai jos:

Suntem o ţară care-şi înţelege, încetul cu încetul, enorma forţă, precum şi puterea şi responsabilitatea asociate cu această forţă.

Ne îndreptăm, cu oarecare ignoranţă şi stângăcie, spre acceptarea unei poziţii de conducere responsabilă a lumii.

256 Facem multe greşeli. Suntem deseori inconsecvenţi.

Suntem departe de a fi perfecţi.

Ne temem profund de forţa comunismului – o concepţie de viaţă diferită de a noastră.

Avem un sentiment extrem de mare de competiţie faţă de comunism şi ne simţim furioşi şi umiliţi când ruşii ne depăşesc în vreun domeniu.

Avem nişte interese foarte egoiste în străinătate, cum ar fi cele legate de petrolul din Orientul Mijlociu.

Pe de altă parte, nu ne dorim să fim suveranii altor popoare. Avem sentimente complexe şi contradictorii faţă de libertatea, independenţa şi autodeterminarea indivizilor şi

ţărilor: le dorim şi suntem mândri de sprijinul pe care l-am acordat în trecut unor astfel de tendinţe, şi totuşi ne simţim deseori speriaţi de ceea ce înseamnă ele.

Tindem să preţuim şi să respectăm demnitatea şi valoarea fiecărui individ, dar când ne temem, ne îndepărtăm de această direcţie.

Să presupunem că ne-am prezenta într-o astfel de manieră, deschis şi transparent, în relaţiile noastre externe. Am încerca să fim naţiunea care suntem cu adevărat, cu toată complexitatea şi chiar cu contradicţiile noastre. Care ar fi rezultatele? Eu cred că rezultatele ar fi similare cu experienţele pe care le are un client atunci când este mai autentic aşa cum este. Să ne gândim la câteva dintre rezultatele mai probabile.

Ne-am simţi mult mai în largul nostru, fiindcă n-am avea nimic de ascuns.

Ne-am putea concentra pe problema curentă, în loc să ne cheltuim energia ca să dovedim că suntem morali sau consecvenţi.

Ne-am putea folosi întreaga imaginaţie creativă în rezolvarea problemei, şi nu pentru a ne apăra.

Am putea să ne promovăm în mod făţiş atât interesele egoiste, cât şi grija empatică faţă de alţii şi să lăsăm aceste dorinţe conflictuale să-şi găsească acel echilibru care este acceptabil pentru noi ca popor.

Ne-am putea schimba şi dezvolta liber în poziţia noastră de conducere, fiindcă nu am fi limitaţi de concepţii rigide despre ceea ce am fost, trebuie să fim, e obligatoriu să fim.

Am constata că suntem mult mai puţin temuţi, fiindcă alţii ar fi mai puţin înclinaţi să suspecteze ce se află dincolo de faţadă.

Am tinde să determinăm, prin deschiderea de care am da dovadă, deschidere şi realism din partea altora.

Am tinde să găsim soluţiile la problemele lumii pe baza adevăratelor aspecte implicate, şi nu din perspectiva măştilor purtate de părţile negociatoare.

Pe scurt, prin acest exemplu imaginar sugerez că naţiunile şi organizaţiile ar putea descoperi, aşa cum au descoperit indivizii, că a fi ceea ce eşti în profunzime este o experienţă foarte recompensatoare. Sugerez că această concepţie conţine germenii unei abordări filosofice a tot ce înseamnă viaţa, că e mai mult decât o tendinţă observată în experienţa clienţilor.

Rezumat

Am început această discuţie cu întrebarea pe care şi-o pune fiecare individ: care e ţelul, rostul vieţii mele? Am încercat să vă spun ceea ce am învăţat de la clienţii mei, care, aflaţi în relaţia terapeutică, cu lipsa ei de ameninţare şi libertatea de alegere, vădesc o asemănare în ceea ce priveşte direcţia şi scopul vieţii lor.

258 Am arătat că ei tind să se depărteze de ascunderea de sine, de identificarea cu aşteptările altora. Mişcarea caracteristică, am spus, este ca clientul să-şi dea voie în mod liber să fie una cu procesul schimbător, fluid care este el cu adevărat. Se îndreaptă totodată spre o deschidere prietenoasă faţă de tot ce se petrece în el, învăţând să se asculte cu sensibilitate. Aceasta înseamnă că devine tot mai mult o armonie de senzaţii şi reacţii complexe, în loc să fie una cu claritatea şi simplitatea rigidităţii. înseamnă că, pe măsură ce se apropie de acceptarea a ceea ce este, îi acceptă tot mai mult şi pe alţii în acelaşi fel receptiv, plin de înţelegere. Are încredere în procesele sale interioare complexe care tind să se exprime şi le preţuieşte. Este realist în mod creativ şi creativ în mod realist. Descoperă că a fi una cu acest proces din sine înseamnă a amplifica la maximum viteza schimbării şi a dezvoltării sale. Este permanent angajat în *a* descoperi faptul că a fi el însuşi pe de-a-ntregul, în acest sens fluid, nu e totuna cu a fi diabolic sau necontrolat, ci înseamnă să simtă o mândrie tot mai mare de a fi un membru sensibil, deschis, realist, călăuzit din interior al speciei umane, care se adaptează cu curaj şi imaginaţie la complexităţile situaţiei mereu schimbătoare. înseamnă să ia permanent măsuri pentru a fi, la nivel de conştientizare şi de exprimare, ceea ce este congruent cu reacţiile sale totale, la nivel de organism. Ca să folosesc exprimarea mai satisfăcătoare estetic a lui Kierkegaard, înseamnă „să fie acel sine care este cu adevărat". Cred că am arătat clar că această direcţie nu e uşor de urmat şi nici nu ajunge vreodată la încheiere. Este un mod de viaţă continuu.

În încercarea de a explora limitele unei astfel de concepţii, am sugerat că această direcţie nu constituie o cale limitată neapărat la clienţii din terapie, nici la indivizii care încearcă să găsească un rost vieţii lor. S-ar părea că are tot atâta logică pentru un 259 grup, o organizaţie sau un popor şi se pare că ar avea acelaşi tip de recompense asociate.

îmi dau seama foarte clar că drumul de viaţă pe care l-am de-

scris este o alegere valorică, ce se deosebeşte evident de ţelurile alese de obicei sau urmate prin comportament. însă, fiindcă izvorăşte de la persoane care au mai mult decât libertatea obişnuită de a alege şi fiindcă pare să exprime o tendinţă unificatoare a acestor persoane, v-o ofer spre cumpănire.

Trimiteri bibliografice

1. Jacob, P.E. *Changing Values în College.* New Haven: Hazen Foundation, 1956.
2. Kierkegaard, S. *Concluding Unscientific Postscript.* Princeton University Press, 1941.
3. Kierkegaard, S. *The Sickness Unto Death.* Princeton University Press, 1941.
4. Maslow, A.H. *Motivation and Personality.* Harper and Bros., 1954.
5. Morris, C.W. *Varieties of Human Value.* University of Chicago Press, 1956.
6. Seeman, Julius. *The Case of Jim.* Nashville, Tennessee: Educational Testing Bureau, 1957.
7. Whyte, W.H., Jr. *The Organization Man.* Simon & Schuster, 1956.

Concepţia unui terapeut despre viaţa bună: persoana deplin funcţională

Prin 1952 sau 1953 am scris, într-una din evadările mele de iarnă în zone cu climă mai caldă, o lucrare pe care am intitulat-o „Conceptul de persoană deplin funcţională”. Era o încercare de a prezenta imaginea persoanei care ar rezulta dacă terapia ar avea succes maxim. M-a speriat întru câtva persoana fluidă, relativistă, individualistă ce părea să constituie rezultatul logic al procesului terapiei. Simţeam presiunea a două întrebări. E corectă logica mea? Dacă e corectă, ăsta e genul de persoană pe care-l preţuiesc? Pentru a-mi da ocazia de a rumega aceste idei, am dat la multiplicat lucrarea şi, în anii care au urmat, am distribuit sute de exemplare celor interesaţi de ea. Devenind mai sigur de ideile pe care le conţinea, am trimis-o uneia dintre revistele de psihologie importante. Redactorul mi-a scris că ar *publica-o, dar că, după părerea lui, trebuie formulată dintr-o perspectivă psihologică mult mai convenţională. Mi-a propus numeroase schimbări fundamentale. Asta m-a făcut să cred că, probabil, nu este acceptabilă pentru psihologi în forma în care am scris-o, aşa că am renunţat la ideea publicării. De*

atunci, lucrarea a continuat să capteze interesul unei mari diversităţi 261 *de oameni, iar doctorul Hayakawa a scris un articol despre acest concept în* ETC, *revista semanticienilor. Drept urmare, a fost lucrarea care mi-a venit cel mai repede în minte când m-am gândit la cartea de faţă.*

Recitind-o însă, am constatat că, în anii scurşi între timp, multe dintre temele şi ideile sale centrale au fost asimilate şi, poate, mai bine exprimate în alte lucrări pe care le-am inclus aici. Aşadar, am lăsat-o deoparte iarăşi, cu oarecare ezitare, şi prezint aici în locul ei o lucrare despre concepţia mea privind viaţa bună, lucrare care s-a bazat pe „Persoana deplin funcţională" şi care exprimă, cred, aspectele esenţiale ale acelei scrieri, informă mai concisă şi mai uşor de citit. Singura concesie pe care am făcut-o trecutului a fost faptul că am dat capitolului un subtitlu.

*

Ideile mele privind ceea ce înseamnă viaţa bună se bazează în principal pe experienţa acumulată lucrând cu oamenii în relaţia foarte apropiată şi intimă numită psihoterapie. Aceste idei au, aşadar, o bază empirică sau experienţială, în contrast, poate, cu o bază savantă sau filosofică. Am aflat ce pare a fi viaţa bună observând lupta oamenilor frământaţi şi cu tulburări de a ajunge la această viaţă şi participând la ea.

Ar trebui să spun clar de la început că experienţa pe care am dobândit-o provine din poziţia privilegiată a unei anumite orientări psihoterapeutice, care s-a dezvoltat de-a lungul anilor. E foarte posibil ca toate psihoterapiile să fie în esenţă similare, dar, cum sunt mai puţin sigur de acest fapt decât în trecut, vreau să arăt clar că experienţa mea terapeutică vine din perspectiva 262 care mi s-a părut cea mai eficientă – aceea a tipului de terapie numit „centrată pe client".

Să încerc să descriu, foarte pe scurt, cum ar fi această terapie dacă ar fi optimă în toate privinţele, căci cred că am învăţat cele mai multe lucruri despre viaţa bună din

experienţe terapeutice în care au avut loc mari transformări. Dacă terapia ar fi optimă, atât intensivă, cât şi extensivă, asta ar însemna că terapeutul a putut să stabilească o relaţie puternic personală şi subiectivă cu clientul – raportându-se la el nu ca un om de ştiinţă la un obiect de studiu, nu ca un medic care se aşteaptă să pună diagnostic şi să vindece, ci de la persoană la persoană. Ar însemna că terapeutul simte că acest client este o persoană cu valoare personală necondiţionată: este valoros oricare i-ar fi starea, comportamentul sau sentimentele. Ar însemna că terapeutul este autentic, nu se ascunde în spatele unei faţade defensive, ci îl întâmpină pe client cu sentimentele pe care le trăieşte organic. Ar însemna că terapeutul poate să-şi dea frâu liber în înţelegerea acestui client, că nici o barieră interioară nu-l împiedică să perceapă cum e să fii clientul în fiecare clipă a relaţiei şi că poate transmite clientului o parte din această înţelegere empatică. înseamnă că terapeutul a ajuns să se simtă în largul lui intrând pe deplin în această relaţie, fără a şti, la nivel cognitiv, unde va duce ea, şi e mulţumit să furnizeze un climat care-i va oferi clientului cea mai mare libertate de a deveni el însuşi.

Pentru client, această terapie optimă ar însemna explorarea de sentimente tot mai stranii, necunoscute şi periculoase din el, explorarea dovedindu-se posibilă numai pentru că înţelege treptat că este acceptat necondiţionat. Astfel, face cunoştinţă cu elemente ale experienţelor sale cărora le-a fost interzis în trecut accesul la conştiinţă, fiind considerate prea ameninţătoare, prea

vătămătoare pentru structura sinelui. Ajunge să trăiască deplin, complet aceste sentimente în relaţie, aşa că, pentru moment, *este* una cu frica sa, cu furia sa, cu duioşia sau cu forţa sa. Şi, pe măsură ce trăieşte aceste sentimente extrem de variate, cu gradele lor diferite de intensitate, descoperă că a făcut experienţa *propriei fiinţe,* că *este* una cu toate aceste sentimente. Constată că i se schimbă comportamentul, într-un mod constructiv, în concordanţă cu şinele proaspăt trăit. Se apropie de înţelegerea faptului că nu mai trebuie să se teamă de ceea ce ar putea aduce experienţele, ci că le poate primi cu braţele deschise, liber, ca părţi ale sinelui său aflat în schimbare şi în dezvoltare.

Aceasta este o schiţă foarte sumară a ceea ce poate fi terapia centrată pe client atunci când ajunge la nivelul său optim. O prezint aici doar ca imagine succintă, în contextul căreia mi-am format ideile despre viaţa bună.

0 observaţie negativă

Încercând să trăiesc cu înţelegere experienţele clienţilor mei, am ajuns treptat la o concluzie negativă cu privire la viaţa bună. După mine, viaţa bună nu înseamnă o stare fixă, oricare ar fi aceea. Nu este, cred eu, o stare de’excelenţă, de mulţumire, de nirvana sau de fericire. Nu este o stare în care individul e adaptat, împlinit sau actualizat. Ca să folosesc termeni psihologici, nu e o stare a reducerii pulsiunilor, a reducerii tensiunii sau de homeostazie.

Cred că toţi aceşti termeni au fost folosiţi în maniere ce sugerează că atingerea uneia sau mai multora dintre aceste stări înseamnă că a fost atins scopul vieţii. Desigur, pentru mulţi oameni, fericirea sau adaptarea sunt văzute ca stări de a fi sinoni-

 me cu viaţa bună. Iar specialiştii în ştiinţe sociale au vorbit adesea despre reducerea tensiunii sau atingerea homeostaziei ori a echilibrului, ca şi cum aceste stări ar constitui ţelul procesului existenţei.

Aşadar, descopăr cu o anumită surprindere şi îngrijorare că experienţa mea nu sprijină nici una dintre aceste definiţii. Dacă mă concentrez asupra experienţei acelor indivizi care par să fi manifestat cel mai mare grad de transformare în timpul relaţiei terapeutice şi care, în anii ulteriori relaţiei, par să fi făcut şi să facă progrese reale în direcţia vieţii bune, îmi pare că nu sunt descrişi deloc adecvat de nici unul dintre aceşti termeni care denotă stări fixe de a fi. Cred că s-ar considera insultaţi dacă ar fi descrişi ca „adaptaţi" şi li s-ar părea fals dacă ar fi descrişi drept „fericiţi", „mulţumiţi" sau chiar „actualizaţi". Mi s-ar părea extrem de incorect să spun despre ei, aşa cum i-am cunoscut, că toate tensiunile lor pulsionale au fost reduse sau că se află într-o stare de homeostazie. în consecinţă, simt obligat să mă întreb dacă există vreo altă cale de a le descrie generalizat situaţia, vreo definiţie pe care s-o dau vieţii bune şi care să pară a se potrivi cu realităţile concrete, aşa cum le-am observat. Constat că nu e deloc uşor, iar afirmaţiile ce urmează sunt foarte provizorii.

0 observaţie pozitivă

Dacă încerc să surprind în câteva cuvinte ceea ce îmi pare a fi adevărat despre aceşti oameni, cred că voi obţine ceva de felul următor:

Viaţa bună este un *proces,* nu o stare de a fi.

Este o direcţie, nu o destinaţie.

Direcţia ce constituie viaţa bună este ceea ce constituie alegerea organismului întreg, atunci când există libertatea psihică de .i merge în *orice* direcţie.

Această direcţie aleasă la nivel de organism pare să aibă anumite trăsături generale sesizabile, ce par să fie aceleaşi la o mare varietate de indivizi unici.

Aşadar, pot integra aceste afirmaţii într-o definiţie ce poate servi cel puţin drept bază pentru consideraţii şi discuţie. Din punctul de vedere al experienţei mele, viaţa bună este procesul mişcării într-o direcţie pe care o alege organismul uman atunci când este liber, din interior, să meargă în orice direcţie, iar trăsăturile generale ale acestei direcţii alese par să aibă o anumită universalitate.

Caracteristicile procesului

Să încerc acum să specific care par a fi trăsăturile caracteristice ale acestui proces de mişcare, aşa cum apar ele la nenumărate persoane în terapie.

0 deschidere tot mai mare faţă de experienţă

în primul rând, procesul pare să presupună o deschidere tot mai mare faţă de experienţă. Această expresie a ajuns să aibă din ce în ce mai multă semnificaţie pentru mine. Ea constituie polul opus al defensivităţii. Am descris în trecut defen- sivitatea ca fiind reacţia organismului la experienţe care sunt percepute sau anticipate ca fiind ameninţătoare, incongruente cu imaginea de sine existentă a individului sau cu imaginea

 despre sine în relaţie cu lumea. Aceste experienţe ameninţătoare sunt făcute temporar inofensive, prin receptarea conştientă deformată sau prin interzicerea accesului în conştiinţă. Nu pot să văd corect, la propriu, acele experienţe, sentimente, reacţii din mine care se deosebesc semnificativ de imaginea despre mine însumi pe care o posed deja. O mare parte a procesului terapiei constă în descoperirea constantă a clientului că trăieşte sentimente şi atitudini de care, până atunci, nu a putut fi conştient şi pe care nu a putut să şi le „asume" ca făcând parte din el.

Dacă însă o persoană ar putea fi deschisă pe deplin faţă de experienţele sale, fiecare stimul – indiferent dacă vine de la organism sau din mediu – ar fi transmis liber pe căile sistemului nervos, fără a fi deformat de vreun mecanism de apărare. N-ar fi deloc nevoie de mecanismul „subcepţiei", prin care organismul este avertizat cu privire la orice experienţă ce ameninţă şinele. Dimpotrivă, indiferent dacă stimulul ar fi impactul unei configuraţii de forme, culori sau sunete din mediu asupra nervilor senzoriali sau o amintire din trecut ori o senzaţie viscerală de frică, plăcere sau dezgust, persoana l-ar „trăi", l-ar avea întru totul la dispoziţia conştiinţei.

Aşadar, unul dintre aspectele acestui proces pe care îl numesc „viaţa bună" pare a fi îndepărtarea de polul defensivităţii şi apropierea de polul deschiderii faţă de experienţă. Individul devine mai capabil să se asculte pe sine, să trăiască ceea ce se petrece în el. Este mai deschis faţă de sentimentele sale de frică, descurajare şi durere. Este totodată mai deschis faţă de sentimentele sale de curaj, duioşie şi veneraţie. Este liber să-şi trăiască subiectiv sentimentele, aşa cum există în el, şi de asemenea să fie conştient de aceste sentimente. Este mai capabil să trăiască

pe deplin experienţele organismului său, în loc să le interzică accesul în conştiinţă.

Vieţuire tot mai pregnant existenţială

O a doua caracteristică a procesului care înseamnă, pentru mine, viaţa bună este aceea că el presupune o tendinţă tot mai pronunţată de a trăi pe deplin fiecare clipă. Aceasta este o idee care poate fi foarte uşor înţeleasă greşit şi care, poate, e întru câtva vagă în gândirea mea. Să încerc să explic la ce mă refer.

Cred că este evident că, pentru persoana complet deschisă faţă de experienţele sale noi, absolut lipsită de defensivitate, fiecare moment ar fi nou. Configuraţia complexă de stimuli interni şi externi care există în acest moment n-a mai existat niciodată absolut identic. Ca urmare, o astfel de persoană va înţelege că „ceea ce voi fi în clipa următoare şi ceea ce voi face decurge din această clipă şi nu poate fi anticipat, nici de către mine, nici de către alţii". Clienţii exprimă nu de puţine ori tocmai acest fel de sentiment.

Un mod de a exprima fluiditatea prezentă într-o astfel de vieţuire existenţială este acela de a spune că şinele şi personalitatea decurg *din* experienţă, în loc ca experienţa să fie tradusă ori deformată pentru a se potrivi cu structura preconceptă a sinelui. Aceasta înseamnă că individul devine participant la proces şi observator al lui, al experienţei la nivel de organism, proces aflat în permanentă desfăşurare, în loc să-l controleze.

A trăi astfel, în momentul prezent, înseamnă lipsa rigidităţii, ¿i organizării stricte, a impunerii unei structuri asupra experienţei. înseamnă adaptabilitate maximă, descoperirea unei structuri *în* experienţă, o organizare fluidă, mutabilă a sinelui şi personalităţii.

268 Această tendinţă spre vieţuirea existenţială îmi pare a fi foarte evidentă la oamenii aflaţi în procesul vieţii bune. S-ar putea spune aproape că este trăsătura sa esenţială. Ea presupune descoperirea structurii experienţei în procesul de a trăi experienţa. Cei mai mulţi dintre noi, pe de altă parte, aducem în experienţele noastre o structură şi o evaluare preformate şi nu renunţăm la ele niciodată, ci înghesuim şi deformăm experienţele pentru a se potrivi cu preconcepţiile noastre, iritaţi de trăsăturile fluide care le fac să fie atât de recalcitrante în a se potrivi cu micile noastre structuri construite cu grijă. A-ţi deschide spiritul faţă de ceea ce se întâmplă *acum* şi a descoperi în acel proces prezent structura pe care pare s-o aibă, oricare ar fi ea – aceasta este, pentru mine, una dintre trăsăturile vieţii bune, ale vieţii mature aşa cum o văd la clienţii care se apropie de ea.

□ încredere tot mai mare în organismul propriu

Altă caracteristică a persoanei care trăieşte procesul vieţii bune pare a fi o încredere din ce în ce mai mare în organismul său, ca mijloc de a ajunge la cel mai satisfăcător comportament în fiecare situaţie existenţială. Să încerc din nou să explic ce vreau să spun.

Când aleg ce acţiune să întreprindă într-o situaţie dată, mulţi oameni se bazează pe principii călăuzitoare, pe un cod de acţiune conceput de un grup sau o instituţie, pe judecata altora (de la soţie şi prieteni până la autorităţile în domeniu) sau pe felul cum s-au comportat într-o situaţie similară din trecut. Totuşi, observându-i pe clienţii ale căror experienţe de a trăi m-au învă-

ţat atât de multe, constat că aceşti indivizi sunt tot mai capabili să aibă încredere în reacţia lor totală, la nivel de organism, provocată de o situaţie nouă, fiindcă descoperă tot mai mult că, dacă sunt deschişi faţă de experienţa lor, ceea ce „simt că e corect” se dovedeşte a fi un ghid competent şi demn de încredere pentru comportamentul cu adevărat satisfăcător.

încercând să înţeleg acest lucru, constat că merg pe următorul raţionament: individul complet deschis faţă de experienţa sa ar avea acces la toate datele disponibile cu privire la situaţia dată, pe care să-şi bazeze comportamentul – cerinţe sociale, propriile sale nevoi complexe şi, poate, conflictuale, amintirile despre situaţii similare, percepţia sa cu privire la unicitatea situaţiei etc., etc. Datele ar fi într-adevăr foarte complexe. Dar el ar putea să-i dea voie întregului său organism, cu participarea conştiinţei, să cumpănească asupra fiecărui stimul, a fiecărei nevoi şi a fiecărei cerinţe, asupra intensităţii şi importanţei fiecăruia, şi, prin această complexă cântărire şi punere în balanţă, ar descoperi acţiunea care ar reuşi în cea mai mare măsură să-i satisfacă toate nevoile în situaţia respectivă. O analogie care s-ar putea apropia de o descriere ar fi compararea acestei persoane cu un computer gigantic. întrucât este deschisă faţă de experienţă, toate datele venite de la impresiile sale senzoriale, din memorie, din lucrurile învăţate anterior, de la stările viscerale şi interne simt introduse în computer. Computerul ia toate aceste nenumărate atracţii şi forţe cu care este alimentat drept date şi calculează rapid acţiunea care ar constitui cel mai economic vector al satisfacerii nevoilor în acea situaţie existenţială. Acesta este comportamentul persoanei noastre ipotetice.

Defectele care fac ca, la cei mai mulţi dintre noi, acest proces să nu fie demn de încredere sunt includerea de informaţii ce *nu*

aparţin situaţiei prezente şi excluderea de informaţii care *aparţin* situaţiei. Răspunsurile comportamentale eronate apar atunci când amintirile şi lucrurile învăţate anterior sunt introduse în calcul ca şi cum ar fi realitatea *aceasta,* nu amintiri şi lucruri învăţate. Sau atunci când se inhibă accesul la conştiinţă al anumitor experienţe ameninţătoare, care, astfel, nu sunt introduse în calcul sau sunt introduse în formă distorsionată – şi acest lucru duce la eroare. Dar individul nostru ipotetic descoperă că poate avea încredere nestrămutată în organismul său, fiindcă vor fi folosite toate datele disponibile şi vor fi prezentate în formă corectă, nu deformată. Ca urmare, comportamentul său se va apropia cât mai mult posibil de satisfacerea tuturor nevoilor pe care le are – de perfecţionare, de afiliere cu alţii şi aşa mai departe.

Organismul lui nu va fi în nici un caz infailibil în această cântărire, punere în balanţă şi calculare. El va da de fiecare dată cel mai bun răspuns posibil pentru datele disponibile, dar uneori vor lipsi unele date. Totuşi, datorită elementului deschiderii la experienţă, orice eroare, orice comportament care nu a fost satisfăcător va fi corectat rapid. E ca şi cum calculele vor fi mereu în procesul de a fi corectate, fiindcă vor fi permanent verificate prin comportament.

Poate că nu vă place analogia pe care am făcut-o, cea cu computerul. Să revin la clienţii pe care-i cunosc. Pe măsură ce se deschid mai mult faţă de toate experienţele pe care le trăiesc, ei văd că pot avea tot mai mare încredere în reacţiile lor. Dacă „simt” să-şi exprime furia, o fac şi constată că o fac satisfăcător, fiindcă sunt receptivi în egală măsură la toate celelalte dorinţe ale lor, de afecţiune, apartenenţă şi relaţionare. Sunt surprinşi de propria abilitate intuitivă de a găsi soluţii comportamentale la relaţii umane complexe şi problematice. Abia după aceea îşi dau seama

cât de surprinzător de demne de încredere au fost reacţiile lor interne pentru producerea comportamentului satisfăcător.

Procesul de a funcţiona mai deplin

Aş vrea să pun laolaltă aceste trei fire ce descriu procesul vieţii bune, pentru a obţine o imagine mai coerentă. Se pare că individul cu libertate psihică se îndreaptă spre a deveni un individ ce funcţionează mai deplin. Este mai capabil să trăiască mai complet în şi prin toate sentimentele şi reacţiile sale. îşi foloseşte tot mai mult întregul echipament organic pentru a percepe, cât mai precis cu putinţă, situaţia existenţială din interior şi exterior. Foloseşte toate informaţiile pe care i le poate furniza pe această cale sistemul nervos, întrebuinţându-le la nivel conştient, dar înţelegând că organismul său întreg poate fi şi deseori este mai înţelept decât partea conştientă a minţii. Este mai capabil să-i permită organismului său întreg să funcţioneze liber, în toată complexitatea sa, pentru a alege, din multitudinea de posibilităţi, acel comportament care va fi satisfăcător la cel mai general şi mai autentic mod, în acel moment dat. Este capabil să acorde propriului organism mai multă încredere în ceea ce priveşte această funcţionare, nu pentru că ar fi infailibil, ci pentru că poate fi pe deplin deschis faţă de consecinţele fiecăreia dintre acţiunile sale şi le poate corecta dacă se dovedesc a fi mai puţin satisfăcătoare.

Este mai capabil să-şi trăiască toate sentimentele şi se teme mai puţin de ele; îşi cerne singur dovezile şi este mai deschis ţaţă de dovezi venite din toate sursele; este pe deplin angajat în procesul de a fi şi a deveni el însuşi şi, astfel, descoperă că este o fiinţă profund şi realist socială; trăieşte mai deplin în momentul prezent, dar învaţă că acesta e cel mai sănătos mod de a trăi

m tot timpul. Devine un organism cu funcţionare mai plenară şi, datorită conştiinţei de sine ce curge liber în şi prin experienţele sale, devine o persoană cu funcţionare mai deplină.

Câteva implicaţii

Orice concepţie cu privire la ceea ce înseamnă viaţa bună aduce cu sine numeroase implicaţii, iar cea pe care am prezentat-o eu nu face excepţie. Sper că aceste implicaţii pot fi hrană pentru gândire. Despre două-trei dintre ele aş vrea să fac câteva comentarii.

0 nouă perspectivă asupra controversei libertate-determinism

Prima dintre aceste implicaţii ar putea să nu transpară imediat. Ea are de-a face cu străvechea problemă a „liberului arbitru". Să încerc să arăt cum îmi apare acum această problemă, într-o lumină nouă.

Am cumpănit ceva vreme asupra paradoxului viu ce există în psihoterapie între libertate şi determinism. în relaţia terapeutică, unele dintre experienţele subiective cele mai însemnate simt cele în care clientul simte în sine puterea alegerii nude. Este /zber – să devină el însuşi sau să se ascundă dincolo de o faţadă, să înainteze sau să dea înapoi, să se comporte în moduri distructive pentru sine şi pentru alţii sau în moduri constructive; liber la propriu să trăiască sau să moară, atât în sensul fiziologic, cât şi în cel psihologic al termenilor. Şi totuşi, când pătrundem cu metode de cercetare obiective în domeniul psihoterapiei, suntem, la fel ca oricare alţi oameni de ştiinţă, dedicaţi faţă de un determinism total. Din acest punct de vedere, fiecare gând, sentiment şi

act al clientului este determinat de ceea ce l-a precedat. Nu poate exista libertate. Dilema pe care încerc s-o descriu nu se deosebeşte de cea existentă în alte domenii, ci este pur şi simplu conturată mai net şi pare mai imposibil de rezolvat.

Această dilemă poate fi văzută însă dintr-o nouă perspectivă dacă o cumpănim prin prisma definiţiei persoanei deplin funcţionale pe care am prezentat-o. Am putea spune că, în climatul optim al terapiei, individul trăieşte pe bună dreptate cea mai deplină şi absolută libertate. Vrea sau alege să dea curs acelei acţiuni care constituie cel mai economic vector în raport cu toţi stimulii interni şi externi, fiindcă acel comportament e cel care va fi cel mai satisfăcător. Dar aceasta este aceeaşi acţiune despre care s-ar putea spune, dintr-o altă perspectivă, că este determinată de toţi factorii situaţiei existenţiale. Să punem această imagine în contrast cu cea a individului cu organizare defensivă. El vrea sau alege să dea curs unei acţiuni date, dar constată că *nu* se poate comporta în maniera pe care o alege. Este determinat de factorii din situaţia existenţială, dar între aceşti factori se numără defensivitatea sa, negarea sau deformarea unora dintre datele relevante. Prin urmare, e cert că purtarea sa nu va fi pe deplin satisfăcătoare. Comportamentul său este determinat, dar individul nu e liber să facă o alegere eficientă. Pe de altă parte, persoana deplin funcţională nu numai că trăieşte, ci şi întrebuinţează libertatea absolută atunci când alege şi vrea în mod spontan, liber şi voluntar ceea ce este, de asemenea, absolut determinat.

Nu simt atât de naiv încât să cred că afirmaţiile mele rezolvă pe deplin chestiunea subiectiv-obiectiv, libertate-necesitate. Dar chiar şi aşa, ele înseamnă pentru mine că, cu cât individul trăieşte mai mult viaţa bună, cu atât va avea o mai mare libertate de a alege şi cu atât alegerile pe care le va face vor fi aplicate mai eficient în comportamentul său.

Cred că se vădeşte clar faptul că individul implicat în procesul direcţional pe care l-am numit „viaţa bună” este un individ creativ. Cu deschiderea sa sensibilă faţă de lume, cu încrederea în capacitatea sa de a crea relaţii noi cu mediul în care se află, e tipul de persoană de la care vin produse creative şi o viaţă creativă. Nu e neapărat să fie „adaptat” la cultura sa şi e aproape sigur că nu este un conformist. Dar trăieşte oricând şi în orice cultură constructiv, într-o armonie pe atât de mare cu cultura, pe cât o cere satisfacerea echilibrată a nevoilor sale. În anumite situaţii culturale ar putea fi foarte nefericit în anumite privinţe, dar va continua să se îndrepte spre a deveni el însuşi şi să se comporte de aşa manieră, încât să ofere maximă satisfacere celor mai profunde nevoi ale sale.

Cred că cel care studiază evoluţia va recunoaşte într-un astfel de individ tipul de om cu cele mai mari şanse de a supravieţui în condiţii schimbătoare ale mediului. El va putea să se adapteze creativ şi sănătos atât la condiţiile noi, cât şi la cele vechi. Ar constitui o avangardă adecvată a evoluţiei umane.

Natura umană – demnă în *mod* fundamental de încredere

Va fi evident că o altă implicaţie a concepţiei pe care am prezentat-o aici este aceea că natura fundamentală a fiinţei umane, atunci când funcţionează liber, este constructivă şi demnă de încredere. Pentru mine, aceasta este o concluzie inevitabilă a sfertului de secol de experienţă în domeniul psihoterapie!. Când reuşim să-l eliberăm pe individ de defensivitate, aşa încât să fie

deschis faţă de gama largă a nevoilor proprii, ca şi faţă de gama largă de cerinţe sociale şi ale mediului, putem avea încredere că reacţiile sale vor fi pozitive, constructive, progresiste. Nu trebuie să ne întrebăm cine-l va socializa, căci una dintre cele mai profunde nevoi ale sale este afilierea şi comunicarea cu alţii. Pe măsură ce devine mai pe deplin el însuşi, va deveni socializat în mod mai realist. Nu trebuie să ne întrebăm cine-i va controla impulsurile agresive, căci, pe măsură ce se deschide mai mult faţă de toate impulsurile sale, nevoia de a fi agreat de alţii şi tendinţa de a oferi afecţiune vor fi tot atât de puternice ca şi impulsurile de a lovi sau de a înşfăca pentru sine. Va fi agresiv în situaţiile în care agresivitatea este adecvată în mod realist, dar nu va exista o nevoie rebelă de agresivitate. Pe măsură ce se deschide faţă de toate experienţele, comportamentul său total, în aceste privinţe şi în altele, va fi mai echilibrat şi mai realist – comportamentul potrivit pentru supravieţuirea şi dezvoltarea unui animal extrem de social.

Nu am nici o simpatie faţă de concepţia predominantă care spune că omul este în esenţă iraţional şi că impulsurile sale, dacă nu simt controlate, vor duce la distrugerea altora şi la distrugerea de sine. Comportamentul omului este desăvârşit de raţional şi se îndreaptă, cu o complexitate subtilă şi ordonată, spre ţelurile pe care încearcă să le atingă organismul lui. Pentru cei mai mulţi dintre noi, tragedia constă în faptul că mecanismele de apărare ne împiedică să fim conştienţi de această raţionalitate, aşa că, la nivel conştient, ne îndreptăm într-o direcţie, pe când la nivel de organism ne îndreptăm în alta. Dar individul nostru care trăieşte procesul vieţii bune va avea un număr tot mai mic de bariere de acest fel şi va ajunge să fie implicat în tot mai mare măsură în raţionalitatea organismului său. Singurul

 control asupra impulsurilor care ar exista sau care s-ar dovedi necesar constă în echilibrarea firească, internă a unei nevoi în raport cu alta şi descoperirea comportamentelor care urmează vectorul ce aproximează în cea mai mare măsură satisfacerea tuturor nevoilor. Experienţa satisfacerii extreme a unei nevoi (de agresivitate, de sex etc.) în aşa manieră încât să afecteze violent satisfacerea altor nevoi (de tovărăşie, relaţie tandră etc.) – experienţă foarte frecvent întâlnită la persoana cu organizare defensivă – se va reduce mult. Individul va participa la activităţile de autoreglare extrem de complexe ale organismului său – la reglajele psihologice, ca şi la cele fiziologice – în aşa manieră, încât să trăiască în tot mai mare armonie cu sine şi cu alţii.

Bogăţia mai mare a vieţii

O ultimă implicaţie pe care aş vrea s-o menţionez este aceea că procesul de a trăi viaţa bună presupune o deschidere mai largă, o bogăţie mai mare decât existenţa contractată pe care o ducem cei mai mulţi dintre noi. A face parte din acest proces înseamnă să fii implicat în experienţa deseori înspăimântătoare şi deseori satisfăcătoare a unei vieţi mai sensibile, cu deschidere mai largă, cu varietate mai mare, cu bogăţie mai mare. Ehipă părerea mea, clienţii care au avansat semnificativ în terapie trăiesc într-o mai mare apropiere faţă de sentimentele lor de durere, dar totodată îşi trăiesc cu mai multă intensitate sentimentele de extaz; furia e simţită mai clar, dar la fel şi iubirea; frica e o experienţă pe care o cunosc mai profund, dar la fel şi curajul. Iar motivul pentru care pot trăi astfel, pe deplin, o gamă mai variată de experienţe este încrederea subiacentă în ei înşişi, ca instrumente demne de încredere de-a face experienţa vieţii.

Cred că a devenit evident de ce, pentru mine, adjectivele precum fericit, mulţumit, voios, agreabil nu mi se par potrivite pentru nici o descriere generală a acestui proces pe care l-am numit viaţa bună, chiar dacă persoana implicată în proces trăieşte fiecare dintre aceste sentimente la momentul oportun. Dar adjectivele care par să se potrivească mai general simt unele precum îmbogăţitor, palpitant, recompensator, provocator, semnificativ. Simt convins că procesul vieţii bune nu e modul de viaţă potrivit pentru cei slabi de înger. El presupune extindere şi creştere, spre a deveni în tot mai mare măsură una cu potenţialele tale. Presupune curajul de a fi. Presupune să te lansezi pe deplin în torentul vieţii. Şi totuşi, lucrul profund incitant cu privire la fiinţele umane este acela că, atunci când individul este liber în interior, alege drept viaţă bună acest proces al devenirii.

PARTEA A CINCEA

Obţinerea faptelor concrete: locul cercetării în psihoterapie

Am încercat să-mi verific experienţa clinică cu ajutorul realităţii, dar nu fără o oarecare nedumerire filosofică: dintre cele
două „realităţi“, care e mai validă?

CAPITOLUL 10

Persoane sau stiintă? /] O întrebare filosofică

Această lucrare iese în evidenţă în ochii mei ca fiind una a cărei scriere mi-a prilejuit multă satisfacţie şi care a continuat să reprezinte o exprimare satisfăcătoare a concepţiilor mele. Cred că unul dintre motivele pentru care mi-a plăcut a fost acela că am scris-o doar pentru mine. Nu m-am gândit s-o public sau s-o folosesc cu vreun alt scop în afară de acela de a-mi clarifica o nedumerire şi un conflict interior tot mai mare.

Privind în urmă, pot să identific originea conflictului. Era un conflict între pozitivismul logic prin prisma căruia am fost educat şi pentru care aveam un profund respect, şi gândirea existenţialistă cu orientare subiectivă care prindea rădăcini în mine fiindcă părea să concorde atât de bine cu experienţa mea terapeutică.

N-am studiat sistematic filosofia existenţialistă. Am avut primul contact cu opera lui Soren Kierkegaard şi cu cea a lui Martin Buber la insistenţele unora dintre studenţii de la teologie din Chicago care urmau un curs cu mine. Erau siguri că voi agrea gândirea acestor oameni şi, în această privinţă, au avut în general dreptate. Kierkegaard, de exemplu, spune multe lucruri la care nu rezonez absolut deloc, însă 282 *există ici şi colo intuiţii şi*

convingeri profunde care exprimă minunat concepţii la care am ajuns, dar pe care n-am reuşit niciodată să le formulez. Deşi Kierkegaard a trăit cu o sută de ani în urmă, nu pot să nu-l consider un prieten sensibil şi extrem de perspicace. Cred că lucrarea aceasta arată cât îi sunt de îndatorat, prin faptul că lectura operei sale m-a descătuşat şi m-a făcut să fiu mai dispus să am încredere în propria experienţă şi s-o exprim.

Un alt element care m-a ajutat în scrierea lucrării a fost faptul că, atunci când am scris cea mai mare parte din ea, mă aflam departe de colegi, petrecând iarna în Taxco. Un an mai târziu, pe insula Grenada din Caraibe, am scris ultima secţiune, finalizând astfel lucrarea.

La fel ca în cazul altor câteva lucrări din volumul de faţă, am multiplicat-o pentru a o citi colegii şi studenţii mei. După câţiva ani, la sugestia altora, am trimis-o spre publicare şi a fost acceptată, spre surprinderea mea, de American Psychologist. *Am inclus-o aici fiindcă pare să exprime, mai bine decât oricare alta din scrierile mele, contextul în care privesc cercetarea şi clarifică motivul „dublei mele vieţi" de subiectivism şi obiectivism.*

*

Introducere

Acesta este un document extrem de personal, scris în principal pentru mine însumi, cu scopul de a clarifica o problemă care mă nedumereşte tot mai mult. Pentru alţii va prezenta interes numai în măsura în care problema există pentru ei. De aceea, voi descrie în această introducere câte ceva despre felul cum s-a dezvoltat această lucrare.

întrucât am acumulat experienţă ca terapeut, continuând ex- 283
perienţa palpitantă, recompensatoare a psihoterapiei, şi întrucât am lucrat ca şi cercetător ştiinţific, ca să scot la iveală o parte din adevărul despre terapie, am devenit tot mai conştient de falia dintre aceste două roluri. Cu cât am devenit mai bun ca terapeut (ceea ce cred că s-a întâmplat), cu atât am fost mai puţin conştient de subiectivitatea totală pe care o vădesc când dau tot ce e mai bun în mine în această capacitate. Şi cu cât am devenit un cercetător mai bun, mai „realist" şi mai ştiinţific (ceea ce cred că s-a întâmplat), cu atât am simţit un disconfort mai mare din cauza distanţei dintre obiectivitatea mea riguroasă ca om de ştiinţă şi subiectivitatea mea aproape mistică în calitate de terapeut. Lucrarea de faţă constituie urmarea.

Mai întâi mi-am dat frâu liber ca terapeut şi am descris, cât de bine am putut într-un spaţiu redus, în ce constă natura esenţială a psihoterapiei aşa cum am trăit-o cu mulţi clienţi. Aş vrea să subliniez faptul că formularea este foarte fluidă şi personală şi că, dacă ar fi fost scrisă de altcineva sau de mine acum doi ani sau peste doi ani, ar fi diferită în anumite privinţe. Apoi mi-am dat frâu liber ca om de ştiinţă – ca vânător realist de fapte concrete în domeniul psihologiei – şi am încercat să descriu sensul pe care ştiinţa îl poate da terapiei. După aceea am dat curs dezbaterii ce exista în mine, punând întrebările pe care fiecare punct de vedere îl poate adresa celuilalt pe bună dreptate.

Când am ajuns aici cu demersul meu, mi-am dat seama că n-am făcut decât să accentuez conflictul. Cele două puncte de vedere păreau mai ireconciliabile ca oricând. Am discutat materialul cu un grup de cadre didactice şi studenţi, iar comentariile lor au fost foarte utile. în anul ce a urmat am continuat să rumeg problema, până când am început să simt că se produce în mine

 o integrare a celor două perspective. La peste un an după scrierea primei secţiuni, am încercat să exprim în cuvinte această integrare şovăielnică şi, poate, temporară.

Aşadar, cititorul care vrea să-mi urmărească lupta în această chestiune va constata că ea a luat, inconştient, o formă dramatică – toate *dramatis personae* existând în mine însumi: Primul protagonist, Al doilea protagonist, Conflictul şi, în final, Rezolvarea. Fără alte adăugiri, daţi-mi voie să-l prezint pe primul protagonist, eu însumi ca terapeut, descriind pe cât de bine pot ceea ce pare a fi *experienţa* terapiei.

Esenţa terapiei prin prisma experienţei pe care o constituie

Mă lansez în relaţie având ipoteza sau credinţa că faptul că-l agreez pe celălalt, îl înţeleg şi am încredere în lumea lui internă va duce la un semnificativ proces de devenire. Intru în relaţie nu ca om de ştiinţă, nu ca medic care poate să pună un diagnostic corect şi să vindece, ci ca persoană care intră într-o relaţie personală. Dacă îl văd doar ca pe un obiect, clientul va tinde să rămână un simplu obiect.

Mă expun unui risc, căci dacă, pe măsură ce relaţia devine mai profundă, ea duce la eşec, la regresie, la repudierea mea şi a relaţiei de către client, simt că mă voi pierde pe mine însumi sau o parte din mine. Uneori, acest risc este foarte real şi resimţit foarte acut.

Mă abandonez în imediatul relaţiei, unde organismul meu total, şi nu doar conştiinţa mea, preia controlul şi este sensibil la relaţie. Nu reacţionez conştient, într-un mod planificat sau analitic, ci reacţionez pur şi simplu la celălalt, fără a reflecta, reacţia

mea bazându-se (dar nu conştient) pe sensibilitatea mea totală, la nivel de organism, faţă de această altă persoană. Pe această bază trăiesc relaţia.

Esenţa unora dintre cele mai profunde părţi ale terapiei pare a consta într-o unitate a trăirii experienţelor. Clientul are libertaleii şi capacitatea de a-şi trăi sentimentul în toată intensitatea lui, ca pe o „cultură pură", fără inhibiţii sau precauţii intelectuale, Iară ca sentimentul să fie limitat de cunoaşterea unor sentimente contradictorii, iar eu pot, cu tot atâta libertate, să trăiesc experienţa felului în care înţeleg acel sentiment, fără să mă gândesc conştient la el, fără nelinişti sau îngrijorare cu privire la direcţia în care duce, fără diagnostic şi fără gândire analitică, fără bariere cognitive sau emoţionale în calea unei „abandonări" complete. Atunci când există această unitate, singularitate, deplinătate totală a trăirii în relaţie, ea capătă acea trăsătură de lucru „din altă lume" pe care au remarcat-o mulţi terapeuţi – un fel de sentiment ca de transă în relaţie, din care atât eu, cât şi clientul ieşim la sfârşitul orei ca dintr-o fântână adâncă sau dintr-un tunel. în astfel de momente există, ca să împrumut expresia lui Buber, o adevărată relaţie „Eu-Tu", o vieţuire atemporală în interiorul experienţei care există *între* client şi mine. Ea se află la polul opus faţă de a-mi considera clientul sau a mă considera pe mine însămi un obiect. Este apogeul subiectivităţii personale.

Simt adesea conştient de faptul că nu *ştiu,* cognitiv vorbind, unde duce această relaţie imediată. E ca şi cum atât eu, cât şi clientul ne dăm voie, deseori cu teamă, să alunecăm în fluxul devenirii, un flux sau proces care ne poartă cu el. Faptul că terapeutul s-a mai lăsat şi înainte să plutească în acest flux al experienţelor sau al vieţii şi a constatat că acest lucru este recompensator îl face să se teamă de fiecare dată tot mai puţin să plonjeze.

286 Am încredere că şi clientului ajunge să-i vină mai uşor, puţin câte puţin, să facă acest lucru. De multe ori pare că acest flux al experienţelor duce spre un ţel. însă probabil că o afirmaţie mai corectă ar fi aceea că adevăratul său caracter recompensator rezidă în procesul în sine, iar răsplata sa principală constă în faptul că ne permite şi clientului, şi mie să ne abandonăm în mod independent procesului devenirii.

în ceea ce-l priveşte pe client, pe măsură ce terapia înaintează, acesta constată că îndrăzneşte să fie el însuşi, în ciuda tuturor temutelor consecinţe care e sigur că se vor abate asupra lui dacă-şi dă voie să devină el însuşi. Ce înseamnă acest lucru, să devii tu însuţi? înseamnă, se pare, mai puţină frică de reacţiile non-reflexive, la nivel de organism, pe care le ai, o creştere treptată a încrederii şi chiar a afecţiunii faţă de această gamă complexă, variată, bogată de sentimente şi tendinţe care există în tine la nivel organic sau de organism. Conştiinţa, în loc să fie paznicul unui set primejdios şi imprevizibil de impulsuri, dintre care la puţine li se poate îngădui să vadă lumina zilei, devine locatarul degajat al unei societăţi foarte variate de impulsuri, sentimente şi gânduri, care se dovedesc capabile de o autoguvernare foarte satisfăcătoare când nu simt păzite cu teamă sau în mod autoritar.

În acest proces de a deveni tu însuţi este implicată o experienţă profundă a alegerii personale. Individul îşi dă seama că poate alege să se ascundă în continuare dincolo de o faţadă sau îşi poate asuma riscurile pe care le implică faptul de a fi el însuşi; că este un agent liber, căruia îi stă în putere să distrugă pe altul sau să se distrugă pe sine, dar şi puterea de a se îmbunătăţi pe sine şi pe alţii. în faţa acestei realităţi nude a deciziei, individul alege să se îndrepte spre a deveni el însuşi.

Dar a fi el însuşi nu „rezolvă probleme”, ci doar face posibil un nou mod de a trăi, în care experienţa sentimentelor sale e mai profundă şi mai intensă, mai vastă şi mai variată. îşi simte mai clar unicitatea şi, ca urmare, se simte mai singur, dar este mult mai real, astfel că relaţiile sale cu alţii îşi pierd artificialitatea, devin mai profunde, mai satisfăcătoare şi atrag în relaţie mai mult din realul celeilalte persoane.

Un alt mod de a privi acest proces, această relaţie este ca proces de învăţare pentru client (şi, într-o măsură mai mică, pentru terapeut). Dar e un tip ciudat de învăţare. învăţarea nu e aproape niciodată remarcabilă prin complexitate şi, la nivelul maxim de profunzime, învăţăturile par să nu poată fi exprimate niciodată prea bine în simboluri verbale. Deseori, învăţăturile iau forme foarte simple, precum *„Sunt* altfel decât alţii”, „Simt într-adevăr ură pentru el”, „îmi *este* frică să mă simt dependent”, „Mă compătimesc într-adevăr”, „Simt egocentric”, „Am într-adevăr sentimente de duioşie şi iubire”, „Aş putea fi ceea ce-mi doresc să fiu” etc. Dar, în ciuda aparentei lor simplităţi, ¿iceste învăţături sunt extrem de semnificative, în maniere noi, foarte greu de definit. Putem concepe acest lucru în diferite moduri. Pe de o parte, sunt învăţături pe care individul şi le-a însuşit singur, bazate cumva pe experienţă, nu pe simboluri. Sunt analoge cu învăţătura copilului care ştie că „doi şi cu doi fac patru” şi care, într-o zi, jucându-se cu două obiecte şi încă două obiecte, ajunge brusc, prin *experienţă,* la o învăţătură complet nouă, anume că „doi şi cu doi *chiar* fac patru”.

Un alt mod de a înţelege aceste învăţături este acela că ele sunt o încercare întârziată de a stabili corespondenţa dintre simboluri şi semnificaţii în lumea sentimentelor, demers realizat de multă vreme în domeniul cognitiv. La nivel intelectual stabilim

288 cu grijă corespondenţa dintre simbolul pe care-l alegem şi semnificaţia pe care o are pentru noi o experienţă. Astfel, spun că un lucru s-a întâmplat „treptat”, după ce am inventariat rapid (şi în mare măsură inconştient) termeni precum „lent”, „imperceptibil”, „pas cu pas” etc. şi i-am respins, întrucât nu au nuanţa exactă a semnificaţiei experienţei. Dar în domeniul sentimentelor n-am învăţat să ataşăm experienţelor simboluri la un mod care să asigure acurateţea semnificaţiei. Acest ceva pe care-l simt că mă inundă, în mediul sigur al unei relaţii de acceptare – ce să fie? E tristeţe, e furie, e regret, e amărăciune pentru mine însumi, e furie pricinuită de ocaziile pierdute – bâjbâi, încercând o gamă largă de simboluri, până când unul „se potriveşte”, „pare corect”, pare să se potrivească într-adevăr cu experienţa trăită la nivel de organism. Făcând acest lucru, clientul descoperă că trebuie să înveţe limbajul sentimentelor şi emoţiilor, ca un prunc care învaţă să vorbească; mai rău chiar, constată adesea că trebuie să uite o limbă falsă înainte s-o înveţe pe cea autentică.

Să încercăm încă un mod de a defini acest tip de învăţare, de astă dată descriind ceea ce nu este. E un tip de învăţare ce nu poate fi predat de altcineva. Esenţa sa constă în descoperirea de sine. „Cunoştinţele”, aşa cum ne-am obişnuit să ne gândim la ele, pot fi predate de o persoană alteia, cu condiţia ca amândouă să aibă motivaţia şi capacitatea adecvate. Dar în învăţarea semnificativă ce are loc în terapie, o persoană *nu poate* preda alteia. Predarea ar distruge învăţarea. Astfel, aş putea să-l învăţ pe client că nu-l pândeşte nici un pericol să fie el însuşi, că nu e primejdios să-şi identifice sentimentele etc. Cu cât învaţă mai mult acest lucru, cu atât îl va fi învăţat mai puţin la modul semnificativ, experienţial, de dobândire independentă. Kierkegaard consideră acest al doilea tip de învăţare drept subiectivitate auten-

lică şi face observaţia corectă că el nu poate fi comunicat direct şi nici măcar nu se poate comunica direct despre el. Ca o persoana să promoveze acest tip de învăţare la altă persoană, nu poale decât să o facă *posibilă.* Nu poate fi impusă.

Un ultim mod de a descrie această învăţare este să spun că clientul învaţă treptat să simbolizeze o stare totală, unificată, în cii re starea organismului, la nivel de experienţă, simţire şi cogniţie, poate fi exprimată într-un mod unificat. Pentru ca lucrurile să fie şi mai vagi şi nesatisfăcătoare, pare inutil ca această simbolizare să fie exprimată. Exprimarea se produce totuşi, de obicei, fiindcă clientul vrea să-i comunice terapeutului cel puţin o parte din sine, dar probabil că nu este esenţială. Singurul aspect necesar este înţelegerea în interior a stării totale, unificate, imediate, „în această clipă" a organismului care simt eu. Spre exemplu, să înţeleg pe deplin că, în acest moment, starea totală din mine este pur şi simplu aceea că „mă sperie profund posibilitatea de a deveni altfel" este crucială în terapie. Clientul care înţelege acest lucru va recunoaşte cu siguranţă şi va identifica această stare a fiinţei sale atunci când ea va reapărea într-o formă întru câtva similară. Astfel, se va îndrepta spre o stare în care este mai autentic el însuşi. *Va fi,* în manieră mai unitară, ceea ce *este* la nivel de organism, şi acest lucru pare crucial în terapie.

Esenţa terapiei din perspectiva ştiinţei

Acum îl voi lăsa pe al doilea protagonist, eu ca om de ştiinţă, să ocupe scena şi să-şi prezinte concepţia despre acelaşi domeniu.

în abordarea fenomenelor complexe ale terapiei cu logica şi metodele ştiinţei, scopul este acela de a ajunge la o *înţelegere* a

 fenomenelor. în ştiinţă, acest lucru înseamnă o cunoaştere obiectivă a evenimentelor şi a relaţiilor funcţionale dintre evenimente. Ştiinţa poate oferi totodată posibilitatea unei predicţii mai bune cu privire la aceste evenimente şi a unui control mai bun asupra lor, dar acesta nu este un rezultat obligatoriu al demersului ştiinţific. Dacă obiectivul ştiinţific ar fi atins pe deplin în acest domeniu, am şti probabil că, în terapie, anumite elemente sunt asociate cu anumite tipuri de rezultate. Ştiind acest lucru, este foarte probabil că am putea să facem predicţia că un anumit caz de relaţie terapeutică va avea un anumit rezultat (între anumite limite de probabilitate), pentru că implică anumite elemente. Şi atunci, foarte probabil, am putea controla rezultatele terapiei prin manipularea elementelor existente în relaţia terapeutică.

Ar trebui să fie clar că, indiferent cât de profundă ar fi investigaţia noastră ştiinţifică, nu vom putea descoperi prin intermediul ei nici un adevăr absolut, ci vom putea doar să descriem relaţii care au o probabilitate de apariţie tot mai mare. Nu vom putea descoperi nici vreun adevăr subiacent cu privire la persoane, relaţii sau univers. Putem doar să descriem relaţiile dintre evenimente observabile. Dacă ştiinţa ar urma în acest domeniu cursul ştiinţei din alte domenii, modelele funcţionale ale realităţii ce vor rezulta (pe parcursul construirii teoriei) vor fi tot mai îndepărtate de realitatea percepută cu simţurile. Descrierea ştiinţifică a terapiei şi a relaţiilor terapeutice va deveni tot mai *diferită* de felul cum simt trăite aceste fenomene.

Este evident de la început că, din moment ce terapia este un fenomen complex, măsurarea va fi dificilă. Totuşi, „orice lucru care există poate fi măsurat” şi, cum se consideră că terapia este o relaţie semnificativă, cu implicaţii ce se extind mult dincolo de

ea, se poate dovedi că merită depăşite dificultăţile pentru a descoperi legi ale personalităţii şi ale relaţiilor interpersonale.

Cum în terapia centrată pe client există deja o teorie rudimentară (deşi nu poate fi numită teorie în sensul strict ştiinţific), avem un punct de plecare pentru alegerea ipotezelor. În scopul acestei discuţii, să luăm câteva dintre ipotezele rudimentare ce pot fi extrase din această teorie şi să vedem ce va face cu ele o abordare ştiinţifică. Deocamdată vom omite traducerea teoriei totale într-o formă logică formală care să fie acceptabilă şi vom lua în considerare doar puţine ipoteze.

Să prezentăm mai întâi trei dintre acestea, în forma lor rudimentară.

1. Acceptarea clientului de către terapeut determină, la client, tot mai multă acceptare de sine.

2. Cu cât terapeutul îl percepe în mai mare măsură pe client ca persoană şi nu ca pe un obiect, cu atât clientul va ajunge să se perceapă în mai mare măsură ca persoană şi nu ca obiect.

3. Pe parcursul terapiei, în client se produce un tip de învăţare despre sine experienţial şi eficient.

Cum să efectuăm traducerea fiecăreia dintre aceste ipoteze[§] în termeni operaţionali şi cum să testăm ipotezele? Care ar fi rezultatele generale ale acestei testări?

§ Pentru unii poate fi surprinzător să găsească ipoteze privitoare la astfel de experienţe subiective, tratate ca material de lucru pentru o ştiinţă obiectivă. Totuşi, cea mai bună gândire din psihologie a ajuns mult dincolo de comportamentalismul primitiv şi a recunoscut faptul că obiectivismul psihologiei ca ştiinţă rezidă în metoda sa, nu în conţinutul său. Astfel, cele mai subiective sentimente, temeri, tensiuni, satisfacţii sau reacţii pot fi abordate ştiinţific, cu singura condiţie de a putea fi definite operaţional foarte clar. Printre alţii, Stephenson prezintă cu tărie acest punct de vedere (în lucrarea sa, „Postulates of Behaviorism") şi a adus o contribuţie importantă, prin tehnica Q elaborată de el, la traducerea în formă obiectivă a unor astfel de materiale subiective, pentru studierea ştiinţifică.

292 Lucrarea de faţă nu este locul potrivit pentru a răspunde în detaliu la aceste întrebări, dar cercetările efectuate deja oferă răspunsurile la modul general. În cazul primei ipoteze, ar fi alese sau elaborate anumite instrumente pentru a măsura acceptarea. Acestea ar putea fi teste de atitudini, obiective sau proiective, tehnica Q sau alte instrumente similare. Probabil că aceleaşi instrumente, cu instrucţiuni şi cu un set mental întru câtva diferite, ar putea fi folosite pentru a măsura gradul de acceptare a clientului de către terapeut şi gradul de acceptare de sine a clientului. Gradul de acceptare al terapeutului ar fi atunci echivalat operaţional cu un anumit scor oferit de instrument. Măsurătorile efectuate înainte de terapie şi după ar arăta dacă acceptarea de sine a clientului s-a modificat pe parcursul terapiei. Relaţia dintre eventuala schimbare şi terapie ar fi determinată prin comparaţia între schimbările din timpul terapiei şi schimbările din timpul unei perioade de control sau de la nivelul unui grup de control. în final, am putea spune dacă a existat o relaţie între acceptarea de către terapeut şi acceptarea de sine a clientului, aşa cum au fost ele definite operaţional, şi am putea indica gradul de corelaţie dintre ele.

Ipoteza a doua şi a treia ridică dificultăţi reale de măsurare, dar nu există motiv de a presupune că nu pot fi studiate obiectiv pe măsură ce gradul de sofisticare al măsurătorilor psihologice creşte. Un test de atitudine sau o tehnică Q ar putea fi instrumentul pentru a doua ipoteză, măsurând atitudinea terapeutului faţă de client şi a clientului faţă de sine. în acest caz, con- tinuumul ar merge de la perceperea obiectivă a unui obiect extern la o receptare personală şi subiectivă. Instrumentele pentru ipoteza a treia ar putea fi fiziologice, deoarece pare foarte probabil ca învăţarea experienţială să aibă fenomene însoţitoare

măsurabile fiziologic. O altă posibilitate ar fi deducerea învăţării experienţiale pe baza eficacităţii ei şi, aşadar, măsurarea eficacităţii învăţării în diferite domenii. în stadiul actual al metodologiei de care dispunem, ipoteza a treia ar putea să ne depăşească, dar este cert că, în viitorul apropiat, şi ea ar putea fi definită operaţional şi testată.

Rezultatele acestor studii vor fi precum cele ce urmează. Să facem nişte presupuneri, pentru a ilustra mai concret ideile. Să presupunem că aflăm că acceptarea de către terapeut duce la acceptarea de sine a clientului şi că gradul de corelaţie dintre cele două variabile se află undeva în jur de 0,70. în cazul ipotezei doi, am putea afla că ipoteza nu este demonstrată, dar că, cu cât terapeutul a privit mai mult clientul ca pe o persoană, acceptarea de sine a clientului a crescut. Astfel, am aflat că centrarea pe persoană reprezintă un element al acceptării, dar nu are nimic de-a face cu măsura în care clientul devine mai pregnant persoană pentru sine însuşi. Să mai presupunem că ipoteza trei este demonstrată, învăţarea experienţială de anumite tipuri descriptibile producându-se mult mai mult în terapie decât la subiecţii din grupul de control.

Trecând peste toate precizările şi ramificaţiile care ar fi prezente în constatări şi evitând referirea la ideile neaşteptate cu privire la dinamica personalităţii care ar apărea (întrucât e greu să ni le imaginăm dinainte), paragraful precedent ne ajută să ne facem o idee despre ceea ce ne poate oferi ştiinţa în acest domeniu. Ea ne poate oferi o descriere tot mai precisă a evenimentelor din terapie şi a schimbărilor ce se produc. Poate purcede la formularea unor legi provizorii cu privire la dinamica relaţiilor umane. Poate oferi afirmaţii publice şi replicabile cum că, dacă terapeutul sau relaţia îndeplineşte anumite condiţii definibile

 operaţional, ne putem aştepta, cu un grad de probabilitate cunoscut, la anumite comportamente din partea clientului. Poate face acest lucru pentru domeniul terapiei şi al modificării personalităţii, aşa cum face deja pentru domenii precum percepţia şi învăţarea. în cele din urmă, formulările teoretice ar trebui să adune laolaltă aceste domenii diferite, enunţând legile ce par să guverneze modificarea comportamentului uman, fie în situaţiile pe care le clasificăm drept percepţie sau în cele pe care le clasificăm ca învăţare, fie în schimbările mai generale şi de ansamblu ce survin în terapie şi implică deopotrivă percepţia şi învăţarea.

Câteva probleme

Iată două metode foarte diferite de a percepe aspectele esenţiale ale psihoterapiei, două abordări foarte diferite de explorare a unor noi teritorii în acest domeniu. Aşa cum au fost prezentate aici şi aşa cum există ele deseori, cele două descrieri par să nu aibă aproape deloc o zonă de intersectare. Fiecare reprezintă o manieră robustă de a înţelege terapia. Fiecare pare să constituie o cale ce duce la adevărurile semnificative ale terapiei. Atunci când fiecare dintre ele este susţinută de indivizi sau grupuri diferite, constituie un motiv de dezacord puternic. Când fiecare dintre aceste abordări îi pare veridică unuia şi aceluiaşi individ, cum este cazul meu, el resimte un conflict interior din cauza celor două concepţii. Cu toate că pot fi reconciliate la suprafaţă sau considerate complementare, mie îmi par în esenţă antagonice, în multe privinţe. Aş vrea să formulez anumite probleme pe care mi le pun aceste două perspective.

Mai întâi, să formulez câteva dintre întrebările pe care perspectiva ştiinţifică le adresează celei experienţiale (folosind termenii „ştiinţific” şi „experienţial” ca etichete aproximative pentru cele două concepţii). Omul de ştiinţă raţional ascultă descrierea experienţială şi pune mai multe întrebări iscoditoare.

1. în primul rând, vrea să ştie: „De unde poţi şti că această descriere sau oricare altă descriere făcută anterior sau ulterior este adevărată? De unde ştii că are cât de cât legătură cu realitatea? Dacă ne-am baza pe această experienţă interioară, subiectivă ca fiind adevărul despre relaţiile umane sau despre modurile în care se poate modifica personalitatea, atunci yoga, scientismul, dianetica şi delirul individului psihotic care se crede Iisus Hristos sunt toate adevărate, la fel de adevărate ca această descriere. Fiecare dintre ele reprezintă adevărul, aşa cum îl percepe în interior un individ sau grup de indivizi. Dacă vrem să evităm această încurcătură a adevărurilor multiple şi contradictorii, trebuie să recurgem la singura metodă de a obţine o aproximare mai bună a realităţii din cele pe care le cunoaştem – metoda ştiinţifică”.

2. „în al doilea rând, această abordare experienţială împiedică individul să-şi îmbunătăţească abilităţile terapeutice sau să descopere elementele mai puţin satisfăcătoare din relaţie. Cu excepţia situaţiei în care priveşti descrierea de faţă drept perfectă, ceea ce este improbabil, sau nivelul actual al experienţei din relaţia terapeutică drept cel mai eficient posibil, ceea ce este la fel de improbabil, atunci descrierea aşa cum a fost făcută are defecte, imperfecţiuni, goluri necunoscute. Cum să le descoperi şi sa le corectezi? Abordarea experienţială nu poate oferi pentru

296 aceasta decât un proces de încercare şi eroare, proces lent şi care nu oferă nici o garanţie pentru atingerea obiectivului. Nici măcar criticile sau sugestiile altora nu ajută la nimic, întrucât ele nu vin din experienţă şi, aşadar, nu au autoritatea vitală a relaţiei în sine. Dar metoda ştiinţifică şi procedeele unui pozitivism logic modern au multe de oferit în această privinţă. Orice experienţă care poate fi descrisă cât de cât poate fi descrisă în termeni operaţionali. Se pot formula şi testa ipoteze şi, astfel, oile adevărului pot fi separate de caprele erorii. Aceasta pare a fi singura cale certă spre îmbunătăţire, autocorecţie şi dezvoltare a cunoaşterii".

3. Omul de ştiinţă mai are de făcut un comentariu. „Descrierea experienţei terapeutice pe care ai oferit-o pare să conţină implicit ideea că există în ea elemente care *nu pot* fi anticipate – că există un fel de spontaneitate sau (scuză termenul) liber arbitru ce acţionează aici. Vorbeşti ca şi cum o parte din comportamentul clientului – şi, poate, o parte din comportamentul terapeutului – nu este cauzată, nu constituie o verigă în lanţul cau- ză-efect. Fără a vrea să intru în metafizică, pot întreba dacă asta înseamnă defetism? Din moment ce putem, de bună seamă, să descoperim cauzele *multor* comportamente – chiar şi tu vorbeşti despre crearea condiţiilor în care survin anumite rezultate comportamentale –, de ce să renunţi la un moment dat? De ce să nu *îţi propui* cel puţin să afli cauzele *tuturor* comportamentelor? Asta nu înseamnă că individul trebuie să se considere un automat, ci că, în căutarea realităţilor concrete, nu trebuie să ne lăsăm împiedicaţi de credinţa că unele uşi sunt închise pentru noi .

4. în sfârşit, omul de ştiinţă nu înţelege de ce terapeutul, ex- perienţialistul, pune la îndoială singurul instrument şi singura metodă responsabilă de aproape toate progresele pe care le preţuim. „în vindecarea bolilor, în prevenirea mortalităţii infantile, în obţinerea de recolte mai mari, în conservarea alimentelor, în fabricarea tuturor lucrurilor care fac viaţa confortabilă, de la cărţi la nailon, în înţelegerea

universului – care este piatra de temelie? E metoda ştiinţifică, aplicată fiecăreia dintre aceste chestiuni şi multor altora. Este adevărat că a îmbunătăţit şi tehnicile de război, servind şi scopurile distructive ale omului, nu doar pe cele constructive, dar chiar şi în această privinţă, potenţialul de utilitate socială este foarte mare. Şi atunci, de ce să ne îndoim de aceeaşi abordare în domeniul ştiinţelor sociale? E adevărat, progresele au fost lente şi până acum nu s-a demonstrat nici o lege fundamentală precum cea a gravitaţiei, dar de ce să renunţăm la această abordare din cauza nerăbdării? Ce alternativă posibilă ne oferă speranţe la fel de mari? Dacă suntem de acord că problemele sociale ale lumii sunt într-adevăr foarte presante, dacă psihoterapia ne oferă o fereastră către cea mai semnificativă, crucială dinamică a schimbării comportamentului uman, cu siguranţă că acţiunea de întreprins este aceea de a aplica psihoterapie! cele mai riguroase canoane ale metodei ştiinţifice, pe o scară cât mai largă posibil, ca să ajungem cât mai rapid la o cunoaştere aproximativă a legilor comportamentului uman şi ale schimbării atitudinilor".

întrebările experienţialistului

Deşi unora li se poate părea că întrebările omului de ştiinţă încheie disputa, comentariile sale sunt departe de a fi complet satisfăcătoare pentru terapeutul care a trăit experienţa terapiei.

298 Un astfel de individ are mai multe aspecte de evidenţiat cu privire la concepţia ştiinţifică.

1. „în primul rând, spune «experienţialistul», ştiinţa are de-a face întotdeauna cu celălalt, cu obiectul. Mai mulţi logicieni ai ştiinţei, inclusiv Stevens, psihologul, arată că un element de bază al ştiinţei constă în faptul că ea are de-a face întotdeauna cu obiectul observabil, cu acel celălalt observabil. Acest lucru este valabil chiar dacă omul de ştiinţă face experimente pe sine însuşi, căci pentru aceasta, se

consideră a fi acel celălalt observabil. Asta nu are nimic de-a face cu mine, cel care trăieşte experienţe. Şi atunci, această trăsătură a ştiinţei nu înseamnă că ea trebuie să fie veşnic irelevantă pentru o experienţă precum terapia, care este puternic personală, extrem de subiectivă prin inte- rioritatea ei şi dependentă în întregime de relaţia dintre doi indivizi care sunt, fiecare, un eu care trăieşte experienţe? Fireşte că ştiinţa poate studia evenimentele care au loc, dar mereu într-un mod deloc relevant pentru ceea ce se petrece. Am putea spune, prin analogie, că ştiinţa poate efectua o autopsie asupra evenimentelor moarte din terapie, dar, prin însăşi natura ei, nu poate pătrunde în fiziologia vie a terapiei. Din acest motiv, terapeuţii îşi dau seama – de obicei în mod intuitiv – că orice progres îh terapie, orice cunoştinţe noi despre ea, orice nouă ipoteză semnificativă cu privire la ea trebuie să vină din experienţa terapeuţilor şi a clienţilor şi nu poate veni nicicând din partea ştiinţei. Să folosesc iarăşi o analogie. Anumite corpuri cereşti au fost descoperite doar pe baza examinării măsurătorilor ştiinţifice ale orbitelor stelelor. Astronomii au căutat apoi aceste corpuri postulate teoretic şi le-au găsit. Pare absolut improbabil să se petreacă vreodată ceva similar în terapie, întrucât ştiinţa nu are nimic de spus despre experienţele personale, interne pe care le am

«eu» în terapie. Ea poate vorbi doar despre evenimentele care se petrec în «el»„.

2. „întrucât domeniul ştiinţei este «celălalt», «obiectul», asta înseamnă că el transformă în obiecte tot ce atinge. Acest lucru nu a constituit niciodată o problemă în ştiinţele fizice. în ştiinţele biologice a cauzat anumite dificultăţi. Mai mulţi specialişti în medicină se simt oarecum îngrijoraţi că tendinţa tot mai pregnantă de a privi organismul uman ca pe un obiect, deşi eficace din punct de vedere ştiinţific, ar putea fi nefericită în ce-l priveşte pe pacient. Ei ar prefera să vadă că pacientul este privit din nou ca persoană. în ştiinţele sociale însă, această chestiune devine realmente serioasă. Ea înseamnă că oamenii studiaţi de specialistul în ştiinţe sociale sunt întotdeauna obiecte. în terapie, itât clientul, cât şi terapeutul devin obiecte de disecat, şi nu persoane cu care să legi o relaţie vie. La prima privire, acest lucru noate să nu pară important. Am putea spune că individul îi consideră pe alţii obiecte doar în rolul său de om de ştiinţă. El poare şi să iasă din acest rol şi să devină persoană. Dar dacă privim ceva mai departe, vom vedea că acest răspuns este superficial. Să ne proiectăm în viitor şi să presupunem că avem răspunsuri a majoritatea întrebărilor pe care le cercetează actualmente psirologia; ce va fi atunci? Ne vom trezi îndemnaţi tot mai mult să-i tratăm pe alţii şi să ne tratăm chiar şi pe noi înşine ca pe niş- :e obiecte. Cunoştinţele despre toate relaţiile umane vor fi atât ie bogate, încât vom cunoaşte relaţiile, în loc să le trăim nonre- lexiv. Putem vedea deja ceva similar în atitudinea părinţilor so- îsticaţi care ştiu că afecţiunea «îi face bine copilului». Această cunoaştere îi împiedică adeseori să fie ei înşişi, în mod liber, ronreflexiv – afectuoşi sau nu. Aşadar, dezvoltarea ştiinţei htr-un domeniu precum terapia este irelevantă pentru expe-

300 rienţa în sine şi poate chiar să îngreuneze trăirea relaţiei ca eveniment personal, experienţial”.

3. Pe experienţialist îl mai preocupă ceva. „Când ştiinţa transformă oamenii în obiecte, aşa cum arătam mai sus, ea are şi un alt efect. Rezultatul final al ştiinţei este acela că duce spre manipulare. Acest lucru este mai puţin valabil în domenii precum astronomia, dar în ştiinţele exacte şi în cele sociale, cunoaşterea evenimentelor şi a relaţiilor dintre ele conduce la manipularea unora dintre elementele ecuaţiei. Acest fapt este neîndoielnic valabil în psihologie şi va fi valabil şi în terapie. Dacă ştim totul despre cum se produce învăţarea, vom folosi aceste cunoştinţe pentru a manipula persoanele ca pe nişte obiecte. Această afirmaţie nu face nici o judecată de valoare privind manipularea. Aceasta poate fi efectuată în cea mai etică manieră. Am putea chiar să ne manipulăm pe noi înşine ca pe nişte obiecte, folosind aceste cunoştinţe. Astfel, dacă ştiu că învăţarea se produce mai rapid prin revizuiri repetate decât prin perioade lungi de concentrare asupra unei lecţii, aş putea folosi această cunoştinţă ca să-mi manipulez învăţarea limbii spaniole. Dar cunoaşterea înseamnă putere. Cunoscând regulile învăţării, le folosesc ca să-i manipulez pe alţii prin reclame publicitare, prin propagandă, prin anticiparea reacţiilor lor şi controlarea acelor reacţii. Nu e o afirmaţie prea dură dacă spunem că dezvoltarea cunoaşterii în ştiinţele sociale conţine în sine o tendinţă puternică spre control social, spre controlarea celor mulţi de către cei puţini. O tendinţă la fel de puternică este cea spre slăbirea sau distrugerea persoanei existenţiale. Când suntem priviţi toţi ca nişte obiecte, individul subiectiv, şinele interior, persoana în procesul devenirii, conştiinţa nonreflexivă a fiinţării, întreaga latură interioară a trăirii vieţii e slăbită, devalorizată sau distrusă. Acest lucru este,

I><>.ite, exemplificat cel mai bine de două cărţi. *Walden Two*[30] lui Skinner e tabloul paradisului în ochii unui psiholog. Pentru Skinner trebuie să fi părut dezirabil, dacă nu cumva a scris-o ca pe o mare satiră. în orice caz, este un paradis al manipulării, în i .i re individul are o posibilitate extrem de redusă de a fi persoa- n.i, cu excepţia situaţiei în care poate fi membru al consiliului conducător. *Minunata lume nouă* a lui Huxley e o satiră sinceră, i l.ir descrie foarte viu lipsa calităţii de persoană pe care el o vede asociată cu cunoaşterea psihologică şi biologică tot mai bogată. Aşadar, ca să mă exprim direct, se pare că dezvoltarea ştiinţelor sociale (aşa cum sunt concepute şi abordate în prezent) duce la dictatură socială şi la pierderea calităţii de persoană la nivel individual. Pericolele percepute de Kierkegaard în urmă cu un secol în această privinţă par mult mai reale acum, o dată cu dezvoltarea cunoaşterii, decât au putut părea atunci".

4. „în sfârşit, spune experienţialistul, nu indică toate faptul că etica este un considerent mai de bază decât ştiinţa? Nu sunt orb faţă de valoarea ştiinţei ca instrument şi sunt conştient că poate fi un instrument foarte valoros. Dar dacă nu este instrumentul unor *persoane* etice, cu tot ce implică termenul «persoane», oare nu poate deveni un Juggemaut? Ne-a trebuit mult timp să recunoaştem problema, fiindcă în ştiinţele exacte a fost nevoie de secole pentru ca această chestiune etică să devină crucială, dar, în cele din urmă, aşa s-a întâmplat. în ştiinţele sociale, problema etică apare mult mai repede, fiindcă sunt implicate persoane. Dar în psihoterapie, problema apare cel mai rapid şi mai profund. Aici se produce amplificarea la maximum a tot ce este subiectiv, interior, personal; aici, relaţia este trăită, nu examinată, şi de aici rezultă o persoană, nu un obiect. Şi tot aici apare apogeul ştiinţei – explorarea obiectivă a celor

302 mai subiective aspecte ale vieţii, reducerea la ipoteze şi, în final, la teoreme a tot ce a fost privit ca fiind cel mai personal, complet interior, o lume absolut personală. Şi pentru că aceste două concepţii se conturează atât de clar aici, trebuie să facem o alegere – o alegere etică, personală între valori. O putem face automat, nepunându-ne întrebarea. Am putea reuşi să facem o alegere care să păstreze cumva ambele valori – dar de ales, trebuie să alegem. Şi cer să ne gândim îndelung şi bine înainte să renunţăm la valorile care ţin de a fi persoană, a trăi experienţe, a trăi o relaţie, a deveni, valorile care ţin de şinele propriu ca proces, de şinele în clipa existenţială, de acel sine interior, subiectiv care trăieşte".

Dilema

Aveţi în faţă concepţiile opuse aşa cum apar ele, uneori explicit, dar cel mai des implicit în gândirea psihologică actuală. Aveţi şi disputa, aşa cum există ea în mine. încotro mergem? Ce direcţie adoptăm? A fost descrisă problema corect sau eronat? Care sunt greşelile de percepere? Sau, dacă este, în esenţă, aşa cum am descris-o, trebuie să alegem o concepţie sau pe cealaltă? Iar dacă da, pe care? Sau poate există o formulă mai vastă, mai cuprinzătoare ce poate cuprinde foarte bine ambele concepţii, fără a le deteriora?

O concepţie modificată despre ştiinţă

în anul care a trecut de la scrierea materialului prezentat până aici, am avut timp să discut chestiunea cu mai mulţi stu- denţi, colegi şi prieteni. Unora dintre ei le simt deosebit de înda- lorat pentru ideile care s-au înrădăcinat în mine.**

** Aş vrea să amintesc că sunt îndatorat în mod special discuţiilor purtate cu Robert M. Lipgar, Ross L. Mooney, David A. Rodgers şi Eugene Streich, precum şi lucrărilor publicate şi nepublicate ale acestora. Gândirea mea s-a hrănit atât de profund dintr-a lor şi a ajuns atât de împletită cu a lor,

Am ajuns trop- ,0 ’ l.it să cred că greşeala cea mai bazală a formulării iniţiale a fost descrierea ştiinţei. în această secţiune aş vrea să încerc să corectez această greşeală, iar în secţiunea următoare, să reconciliez punctele de vedere revizuite.

Defectul principal a constat, cred, în a vedea ştiinţa ca pe un lucru „din afară”, uneori scris cu majusculă, un „set de cunoştinţe” care există undeva în timp şi spaţiu. La fel ca mulţi psihologi, am conceput ştiinţa ca pe o colecţie sistematizată şi organizată de fapte concrete confirmate provizoriu, iar metodologia ştiinţifică, drept mijlocul aprobat social de a acumula acest set de cunoştinţe şi de a-i continua verificarea. Părea ca un fel de rezervor în care-şi pot cufunda toţi găleata ca să obţină apă – cu o puritate garantată de 99%. Privind-o în această manieră externă, impersonală, nu pare lipsit de realism să vezi nu doar că Ştiinţa descoperă cunoştinţe într-o manieră înaltă, ci şi că presupune depersonalizare, o tendinţă de a manipula, o negare a libertăţii fundamentale de alegere pe care am cunoscut-o experien- ţial în terapie. Acum aş vrea să privesc abordarea ştiinţifică d intr-o altă perspectivă – mai corectă, sper.

Ştiinţa în persoane

Ştiinţa există doar în oameni. Fiecare proiect ştiinţific îşi datorează debutul creativ, desfăşurarea şi concluzia provizorie

304 unei persoane sau mai multora. Cunoaşterea – chiar şi cea ştiinţifică – constă în ceea ce este acceptabil la nivel subiectiv. Cunoaşterea ştiinţifică poate fi comunicată doar celor care simt pregătiţi subiectiv s-o primească. De asemenea, utilizarea ştiinţei se face doar prin oameni aflaţi în căutarea valorilor care sunt pentru ei semnificative. Aceste afirmaţii rezumă foarte succint ceva din schimbarea de accent pe care

încât n-aş putea să-mi identific obligaţiile concrete faţă de ei. Ştiu doar că, în cele ce urmează, există multe lucruri care izvorăsc, prin mine, de la ei. Mi-a fost utilă, de asemenea, corespondenţa cu Anne Roe şi Walter Smet pe marginea lucrării.

aş vrea s-o fac în descrierea ştiinţei. Daţi-mi voie să urmăresc, din acest punct de vedere, diferitele etape ale ştiinţei.

Etapa creativă

Ştiinţa începe cu o anumită persoană care urmăreşte obiective, valori, ţeluri ce au pentru ea semnificaţie personală şi subiectivă. în cadrul acestui demers, individul „vrea să afle" lucruri într-un anumit domeniu. Ca urmare, pentru a fi un bun om de ştiinţă, se cufundă în experienţele relevante, fie că este vorba despre laboratorul de fizică, lumea plantelor sau a animalelor, spital, laborator sau clinică de psihologie sau altceva. Această cufundare este deplină şi subiectivă, similară cu cufundarea terapeutului în terapie descrisă anterior. Individul percepe, trăieşte domeniul care-l interesează. Nu se rezumă doar la a se „gândi" la el: îşi lasă organismul să preia controlul şi să reacţioneze la domeniul de interes, atât la nivel de cunoaştere, cât şi la nivel de necunoaştere. Ajunge să simtă mai mult decât ar putea exprima verbal despre domeniul său şi reacţionează la nivel de organism, prin prisma unor relaţii care nu sunt prezente în câmpul conştiinţei sale.

Din această cufundare subiectivă deplină decurge un contur creativ, un simţ al direcţiei, o formulare vagă a unor relaţii până

atunci neidentificate. Cizelat, întărit, formulat în termeni mai clari, acest contur creativ devine o ipoteză – afirmarea unei credinţe provizorii, personale, subiective. Pe baza tuturor experienţelor sale cunoscute şi necunoscute, omul de ştiinţă spune: „Am bănuiala că există cutare şi cutare relaţie, iar existenţa acestui fenomen este relevantă pentru valorile mele personale".

Ceea ce descriu aici este etapa iniţială a ştiinţei – probabil cea mai importantă etapă, dar pe care oamenii de ştiinţă americani şi mai ales psihologii au tins s-o minimalizeze sau s-o ignore. Nu că ar fi fost negată, ci a fost dată la o parte rapid. Kenneth Spence a afirmat că acest aspect al ştiinţei este „pur şi simplu considerat de la sine înţeles"††. La fel ca multe experienţe considerate de la sine înţelese, tinde să fie ignorată. Matricea experienţelor personale, subiective este într-adevăr cea în care-şi are originea toată ştiinţa şi fiecare cercetare ştiinţifică individuală.

Compararea cu realitatea

Omul de ştiinţă ajunge aşadar la ipoteza sa, la credinţa sa provizorie. Dar corespunde ea cu realitatea? Experienţa ne-a arătat fiecăruia dintre noi că e foarte uşor să ne înşelăm singuri, să credem un lucru despre care experienţa ne arată ulterior că nu e aşa cum credeam. Cum pot şti dacă această credinţă provizorie are o relaţie reală cu faptele concrete observate? Pot folosi

†† Poate că este pertinent să citez paragraful din care am luat fragmentul. „[...] datele tuturor ştiinţelor au aceeaşi origine – anume experienţa imediată a unei persoane care observă, omul de ştiinţă însuşi. Aceasta înseamnă că experienţa imediată, matricea iniţială din care se dezvoltă toate ştiinţele, nu mai este considerată o chestiune de interes pentru omul de ştiinţă ca om de ştiinţă. El o consideră pur şi simplu de la sine înţeleasă şi apoi trece la sarcina de a descrie evenimentele care se producîn ea şi de a descoperi şi formula natura relaţiilor existente între ele". Kenneth W. Spence, în *Psychologi- cal Theory,* coord. M.H. Marx (New York: Macmillan, 1951), p. 173.

306 nu doar un set de dovezi, ci mai multe. Pot să adun diferite precauţii în jurul faptelor pe care le-am observat, ca să mă asigur că nu mă înşel singur. Pot să mă consult cu alţii pe care i-a preocupat evitarea autoînşelării şi să învăţ metode utile de a mă prinde că nutresc convingeri nejustificate, bazate pe interpretarea greşită a observaţiilor. Pe scurt, pot începe să folosesc toată metodologia complexă pe care a acumulat-o ştiinţa. Descopăr că, dacă-mi formulez ipoteza în termeni operaţionali, voi evita multe fundături şi concluzii false. învăţ că grupurile de control mă pot ajuta să nu fac deducţii false. învăţ că testele t, corelaţiile şi proporţiile critice şi o gamă întreagă de procedee statistice mă pot ajuta şi ele să formulez doar deducţii raţionale.

Astfel, metodologia ştiinţifică este privită drept ceea ce este cu adevărat – o cale de a mă împiedica să mă înşel singur cu privire la ideile mele subiective, formulate creativ, care s-au născut din relaţia dintre mine şi materialul meu. Acesta este contextul, poate singurul, în care vasta structură a operaţionalismului, pozitivismului logic, designului de cercetare, testelor de semnificaţie etc. îşi are locul ei. Aceste lucruri există nu în mod independent, ci drept slujitori, cu menirea de a verifica prin fapte obiective sentimentul, ideea sau ipoteza subiectivă a unei persoane.

Şi chiar şi pe tot parcursul folosirii unor astfel de metode riguroase şi impersonale, alegerile importante sunt făcute toate, în mod subiectiv, de către omul de ştiinţă. Căreia dintre mai multe ipoteze să-i dedic timp? Ce fel de grup de control este cel mai adecvat ca să evit să mă înşel singur în această cercetare? Cât de departe să duc analiza statistică? Câtă crezare să dau rezultatelor? Fiecare dintre acestea este în mod necesar o judecată personală, subiectivă, ceea ce subliniază faptul că splendida structură a ştiinţei se bazează, în esenţă, pe utilizarea ei i subiectivă de către persoane. Este cel mai bun instrument pe care am reuşit să-l elaborăm până acum pentru a ne verifica percepţiile la nivel de organism asupra universului.

Rezultatele

Dacă, în calitate de om de ştiinţă, simt mulţumit de felul cum mi-am desfăşurat cercetarea, dacă am fost deschis faţă de toate dovezile, dacă am ales şi am folosit cu inteligenţă toate precauţiile în ceea ce priveşte autoînşelarea pe care le-am putut asimila de la alţii sau pe care le-am creat eu însumi, atunci voi da crezare provizoriu rezultatelor care au reieşit. Le voi privi ca pe o trambulină pentru noi investigaţii şi noi căutări.

După mine, cea mai bună ştiinţă e aceea al cărei scop principal constă în a furniza o ipoteză, convingere, credinţă mai satisfăcătoare şi mai demnă de încredere pentru cercetătorul însuşi, în măsura în care omul de ştiinţă îşi propune să dovedească ceva altcuiva – greşeală pe care am comis-o nu doar o dată –, cred că foloseşte ştiinţa ca să-şi sprijine o nesiguranţă personală, împiedicând-o să-şi joace rolul cu adevărat creativ, în slujba persoanei.

în ceea ce priveşte rezultatele ştiinţei, temelia subiectivă se vede clar în faptul că, uneori, omul de ştiinţă refuză să-şi creadă propriile rezultate. „Experimentul a arătat cutare şi cutare, dar eu cred că e greşit" este o temă cu care s-a confruntat fiecare om de ştiinţă la un moment dat. Din *neîncrederea* persistentă a omului de ştiinţă faţă de propriile rezultate şi faţă de ale altora s-au născut unele descoperiri foarte fructuoase. În ultimă instanţă, el poate acorda mai multă încredere reacţiilor sale tota-

le, la nivel de organism decât metodelor ştiinţei. Fără îndoială, acest lucru poate duce la erori drastice, ca şi la descoperiri ştiinţifice, dar el indică iarăşi locul central ocupat de subiectiv în folosirea ştiinţei.

Comunicarea rezultatelor ştiinţifice

Azi dimineaţă, plimbându-mă la marginea unui recif de corali din Caraibe, am văzut un peşte mare, albastru – aşa cred. Dacă l-ai văzut şi tu, independent, voi avea mai mare

încredere în propria-mi observaţie. Acest lucru este cunoscut drept confirmare intersubiectivă şi joacă un rol important în felul cum înţelegem ştiinţa. Dacă te port (prin conversaţie, prin pagini tipărite sau comportamental) de-a lungul paşilor pe care i-am făcut într-o cercetare şi ţi se pare şi ţie că nu m-am înşelat şi că, într-adevăr, am găsit o relaţie nouă care este relevantă pentru valorile mele şi că e justificat să am o încredere provizorie în această relaţie, înseamnă că avem începutul Ştiinţei cu majusculă. în acest punct, e foarte probabil să credem că am creat un set de cunoştinţe ştiinţifice. De fapt, nu există set de cunoştinţe ştiinţifice. Există doar credinţe provizorii, care există subiectiv în mai multe persoane. Dacă aceste credinţe nu sunt provizorii, ceea ce avem e dogmă, nu ştiinţă. Dacă, pe de altă parte, nimeni în afară de cercetător nu crede rezultatele, atunci aceste rezultate simt fie o chestiune personală şi devian- tă, un caz de patologie psihică, fie un adevăr neobişnuit, descoperit de un geniu, pe care nimeni altcineva nu este pregătit în acel moment să-l creadă. Aceasta mă îndeamnă să fac unele comentarii cu privire la grupul care poate crede provizoriu o descoperire ştiinţifică dată.

Cui comunici?

Este clar că rezultatele ştiinţifice pot fi comunicate doar celor care au căzut de acord cu privire la regulile de bază ale investigaţiei. Membrul unui trib australian nu va fi deloc impresionat de descoperirile ştiinţifice privind infecţiile bacteriene. El ştie că, în realitate, bolile sunt provocate de spirite malefice. Doar atunci când acceptă şi el metoda ştiinţifică drept mijloc bun de a împiedica autoînşelarea, va exista probabilitatea să accepte rezultatele ei.

Dar chiar şi în rândul celor care au adoptat regulile de bază ale ştiinţei, credinţa provizorie în rezultatele unei cercetări ştiinţifice poate exista numai atunci când există disponibilitatea subiectivă de a crede. Se pot găsi numeroase exemple. Cei mai mulţi psihologi simt foarte dispuşi să creadă dovezile care arată că

sistemul prelegerii determină o sporire semnificativă a învăţării şi foarte puţin dispuşi să creadă că întoarcerea unei cărţi de joc nevăzute poate fi efectuată prin intermediul unei capacităţi numite percepţie extrasenzorială. Totuşi, dovezile ştiinţifice care susţin a doua afirmaţie sunt considerabil mai redutabile decât cele care o susţin pe prima. La fel, atunci când au apărut aşa-numitele „studii lowa", care arătau că inteligenţa poate fi modificată considerabil de condiţiile de mediu, ele au stârnit o mare neîncredere în rândul psihologilor şi numeroase atacuri la adresa metodelor ştiinţifice imperfecte folosite. Dovezile ştiinţifice în sprijinul acestei constatări nu sunt cu mult mai bune în prezent decât atunci când au fost publicate studiile lowa, dar disponibilitatea subiectivă a psihologilor de a crede o astfel de constatare s-a modificat mult. Un istoric al ştiinţei remarca faptul că, dacă ar fi existat la acea vreme, em-
310 piriştii ar fi fost primii care s-ar fi îndoit de descoperirile lui Copemic.

Se pare, aşadar, că măsura în care cred rezultatele ştiinţifice ale altora sau pe cele ale propriilor mele studii depinde în parte de cât de pregătit simt să investesc o încredere provizorie în acele rezultate.[‡‡] Unul dintre motivele pentru care nu suntem tocmai conştienţi de acest fapt subiectiv e acela că, mai ales în ştiinţele exacte, am adoptat treptat o arie foarte largă de experienţe în cadrul căreia suntem pregătiţi să credem orice constatare despre care se poate demonstra că se întemeiază pe regulile jocului ştiinţific, jucat corect.

Folosirea ştiinţei

Insă nu numai originea, desfăşurarea şi concluziile ştiinţei sunt lucruri care există doar în experienţa subiectivă a persoanelor, ci şi utilizarea ei. „Ştiinţa" nu va depersonaliza, manipula sau controla indivizii niciodată. Numai persoanele sunt cele care pot face asta. E, fără îndoială, cea mai evidentă şi mai banală observaţie, şi totuşi, înţelegerea ei

‡‡ * Am prezentat mai complet motivele pentru această concepţie în altă lucrare – *„Toward a* Theory *of* Creativity".

profundă a avut o mare semnificaţie pentru mine. Ea înseamnă că întrebuinţarea ce va fi dată re-

/uitatelor ştiinţifice din domeniul personalităţii ţine şi va ţine de alegerea subiectivă, personală – acelaşi tip de alegere pe care-l l.u e persoana în terapie. Dacă şi-a îngrădit, defensiv, zone de experienţă, împiedicându-le accesul în conştiinţă, individul are o probabilitate mai mare de-a face alegeri care sunt distructive la nivel social. Dacă este deschis faţă de toate fazele experienţelor sale, putem fi sigur că individul va avea şanse mai mari de a folosi rezultatele şi metodele ştiinţei (sau ale oricărei alte unelte ori capacităţi) într-o manieră constructivă în plan personal şi social." Aşadar, în realitate nu există o entitate ameninţătoare a „Ştiinţei" < are să ne poată afecta în vreun fel destinul. Există doar oameni. I)eşi mulţi dintre ei sunt într-adevăr ameninţători şi periculoşi prin defensivitatea lor, iar cunoaşterea ştiinţifică modernă sporeşte ameninţarea şi pericolul în plan social, această imagine nu este completă. Există alte două faţete semnificative. (1) Numărul persoanelor relativ deschise faţă de experienţele lor şi care au, ca atare, şanse mari de a fi constructive în plan social este mare. (2) Atât experienţa subiectivă a psihoterapiei, cât şi descoperirile ştiinţifice legate de ea arată că indivizii simt motivaţi să se schimbe şi pot fi ajutaţi să se schimbe în direcţia unei mai mari deschideri faţă de experienţă şi, deci, în direcţia comportamentelor care îmbunătăţesc propria fiinţă şi societatea, în loc să fie distructive.

Pe scurt, Ştiinţa nu ne poate ameninţa. Doar persoanele o pot face. Şi cu toate că indivizii pot fi extrem de distructivi având uneltele pe care cunoaşterea ştiinţifică le pune în mâinile lor, aceasta constituie doar o latură a imaginii. Avem deja cunoştinţe subiective şi obiective cu privire la principiile de bază pe temeiul cărora indivizii pot ajunge la comportamentul social mai

 constructiv care este firesc pentru procesul lor de devenire la nivel de organism.

O nouă integrare

Acest mod de gândire m-a condus la o nouă integrare, în care conflictul dintre „experienţialist” şi „om de ştiinţă” tinde să dispară. Această integrare ar putea să nu fie acceptabilă pentru alţii, dar pentru mine are însemnătate. Principiile sale de bază au fost sugerate în mare măsură în secţiunea anterioară, însă voi încerca să le formulez aici într-o manieră care ia în considerare argumentele celor două puncte de vedere opuse.

Ştiinţa, la fel ca terapia, la fel ca toate aspectele vieţii, îşi are originea în experienţa imediată, subiectivă a persoanei şi se bazează pe ea. Izvorăşte din trăirea internă, deplină, la nivel de organism a experienţelor, trăire ce poate fi comunicată doar parţial şi imperfect. Este una dintre fazele vieţuirii subiective.

Motivul pentru care mă angajez într-o relaţie numită terapeutică, unde sentimentele şi cogniţia se contopesc într-o experienţă unitară care este trăită, nu examinată, în care conştientizarea se face fără reflecţie şi în care sunt participant, nu observator este faptul că preţuiesc relaţiile umane şi le consider recompensatoa- re. Dar fiindcă sunt curios cu privire la ordinea perfectă ce pare să existe în univers şi în această relaţie, pot să mă detaşez de experienţă şi să o privesc ca un observator, făcând din mine însumi şi/sau din ceilalţi obiectele observaţiei. Ca observator, folosesc toate presupunerile ce decurg din trăirea experienţei vii. Pentru a evita să mă păcălesc singur ca observator, pentru a ajunge la un tablou mai corect al ordinii care există, mă folosesc de toate canoanele ştiinţei. Ştiinţa nu este un lucru impersonal, ci pur şi

simplu o persoană care trăieşte subiectiv o altă fază a fiinţei sale, înţelegerea mai profundă a terapiei (sau a oricărei alte chestiuni) poate veni din trăirea ei, din observarea ei în conformitate cu regulile ştiinţei sau din comunicarea, în interiorul persoanei, între cele două tipuri de experienţe. în ceea ce priveşte experienţa subiectivă a alegerii, ea este principală nu doar în terapie, ci şi în folosirea de către persoană a metodei ştiinţifice.

Ceea ce voi face cu cunoaşterea dobândită prin metoda ştiinţi- fică – dacă o voi folosi ca să înţeleg, să îmbunătăţesc, să îmbogăţesc sau o voi folosi ca să controlez, să manipulez şi să distrug – este o chestiune de alegere subiectivă, ce depinde de valorile care au, pentru mine, semnificaţie subiectivă. Dacă, din teamă şi de- lensivitate, îmi interzic să conştientizez arii mari de experienţă – dacă pot vedea doar acele fapte care-mi sprijină convingerile actuale şi simt orb la toate celelalte, dacă pot vedea doar aspectele obiective ale vieţii şi nu le pot percepe pe cele subiective, dacă-mi împiedic în vreun fel percepţia să-şi manifeste toată gama sensibilităţii sale reale –, atunci sunt şanse mari să fiu distructiv în plan social, indiferent dacă folosesc drept unealtă cunoaşterea şi instrumentele ştiinţei sau puterea şi forţa emoţională a relaţiei subiective. Pe de altă parte, dacă simt deschis faţă de experienţele mele şi dacă permit tuturor lucrurilor percepute de organismul meu complex accesul în conştiinţă, atunci am şanse mari să mă folosesc pe mine însumi şi să-mi folosesc experienţa subiectivă *şi* cunoştinţele ştiinţifice în moduri realist constructive.

Acesta este, aşadar, gradul de integrare la care am putut ajunge în prezent între două abordări resimţite la început ca fiind în conflict. El nu rezolvă pe deplin toate problemele puse în prima secţiune, însă par să indice o soluţie. Chestiunea este re- scrisă sau reperceptă, prin punerea persoanei subiective, exis-

314 tenţiale, cu valorile în care crede, la temelia relaţiei terapeutice şi la cea a relaţiei ştiinţifice. Fiindcă şi ştiinţa este, în punctul ei de plecare, o relaţie „Eu-Tu” cu o persoană sau mai multe. Şi în ambele aceste relaţii pot intra doar ca persoană subiectivă.

Modificările personalităţii în psihoterapie

Lucrarea ce urmează oferă câteva dintre caracteristicile marcante ule unei cercetări la scară foarte largă, efectuată la Centrul de consiliere al Universităţii Chicago între 1950 şi 1954, cercetare posibilă datorită sprijinului generos al Fundaţiei Rockefeller, prin intermediul diviziei sale pentru ştiinţe medicale. Fiind invitat să prezint o lucrare la al cincilea Congres Internaţional de Sănătate Mintală de la Toronto, din 1954, am ales să încerc să descriu anumite părţi ale acelui program. La o lună după prezentarea lucrării, cartea noastră ce descrie întreg programul a fost publicată la University of Chicago Press. Cu toate că Rosalind Dymond şi cu mine am fost coordonatori, precum şi autori ai anumitor porţiuni ale cărţii, ceilalţi autori merită recunoaştere egală pentru carte şi pentru cantitatea uriaşă de muncă din care lucrarea de faţă extrage doar câteva dintre aspectele mai remarcabile. Aceşti alţi autori sunt: John M. Butler, Desmond Cartwright, Thornas Cordon, Donald L. Grummon, Gerard V. Haigh, Eve E. John, Esselyn C. Rudikojf, Julius Seeman, Rolland R. Tougas şi Manuel J. Vargas.

Un motiv special pentru includerea acestei prezentări în volumul de faţă constă în aceea că descrie pe scurt unele dintre progresele inci-

316 *tante pe care le-am făcut în măsurarea acelui aspect*

schimbător, nebulos, extrem de semnificativ şi de determinant al personalităţii – şinele.

*

Scopul prezentei lucrări este cel de a prezenta câteva dintre elementele esenţiale ale experienţei trăite de mine şi colegii mei când ne-am propus să măsurăm, prin metode ştiinţifice obiective, rezultatul unei forme de psihoterapie individuală. Pentru a face inteligibile aceste elemente esenţiale, voi descrie pe scurt contextul în care a fost desfăşurată cercetarea.

Lucrez timp de mulţi ani, împreună cu colegii mei psihologi, în domeniul psihoterapiei. Am încercat să aflăm, din experienţa noastră în desfăşurarea psihoterapiei, ce anume este eficient în determinarea schimbărilor la nivelul personalităţii şi al comportamentului persoanei prost adaptate sau cu tulburări, care ne cere ajutorul. Treptat, am formulat pe baza experienţei o abordare asupra psihoterapiei, care a fost numită nondirectivă sau centrată pe client. Această abordare şi principiile sale teoretice au fost descrise într-o serie de cărţi (1,2,5, 6, 8) şi în numeroase articole.

Unul dintre obiectivele noastre constante a fost acela de a supune unor cercetări riguroase dinamica terapiei şi rezultatele ei. Considerăm că psihoterapia este, pentru client şi terapeut deopotrivă, o experienţă existenţială profund subiectivă, plină de subtilităţi complexe şi implicând multe nuanţe ale interacţiunii personale. Totodată, nutrim şi convingerea că, dacă această experienţă este una semnificativă, în care învăţăturile profunde determină modificarea personalităţii, aceste schimbări ar trebui să se preteze examinării în cercetare.

în ultimii paisprezece ani am întreprins numeroase astfel de •.Indii de cercetare, atât asupra procesului acestei forme de terapie, cât şi asupra rezultatelor sale. (Vezi 5, mai ales capitolele 2, ■I şi 7 pentru o prezentare în rezumat a acestor cercetări.) în ultimii cinci ani, la Centrul de consiliere al Universităţii din (hicago, am împins mai departe graniţele acestor cercetări, prin intermediul unei serii coordonate de cercetări menite să elucideze rezultatele acestei forme de psihoterapie. Acest program aciuai de cercetare este cel din care aş vrea să prezint anumite trăsături semnificative.

Trei aspecte ale cercetării noastre

Cele trei aspecte ale cercetării noastre care vor avea, cred, cea mai mare semnificaţie pentru publicul prezent simt următoarele:

1. Criteriile pe care le-am folosit în studiul nostru asupra psihoterapiei, criterii ce nu respectă gândirea convenţională din acest domeniu.
2. Designul cercetării, prin care am rezolvat anumite dificultăţi care au împiedicat până acum obţinerea de rezultate clare.
3. Progresele pe care le-am făcut în măsurarea unor fenomene subiective subtile, într-o manieră obiectivă.

Aceste trei elemente ale programului nostru pot fi folosite în orice încercare de a măsura modificarea personalităţii. în consecinţă, simt aplicabile în investigarea oricărei forme de psihoterapie, ca şi în studiile de cercetare asupra oricărei proceduri menite să provoace modificări ale personalităţii sau comportamentului.

Să trecem acum la aceste trei elemente pe care le-am amintit, abordându-le pe rând.

Care este criteriul de cercetare în psihoterapie? Aceasta este o chestiune extrem de nedumeritoare, cu care ne-am confruntat la începutul demersului nostru. Ideea că scopul cercetării în acest domeniu constă în a măsura gradul de „succes" al psiho- terapiei sau gradul de „vindecare" atins este larg acceptată. Cu toate că am fost şi noi influenţaţi de această idee, după o cumpănire atentă am renunţat la aceste concepte, fiindcă simt imposibil de definit, simt în esenţă judecăţi de valoare şi, ca atare, nu pot face parte din ştiinţa acestui domeniu. Nu există consens general cu privire la ceea ce înseamnă „succesul" – dacă înseamnă înlăturarea simptomelor, rezolvarea conflictelor, ameliorarea comportamentului social sau alt tip de schimbare. Conceptul de „vindecare" este complet nepotrivit, fiindcă în majoritatea acestor tulburări avem de-a face cu comportamente învăţate şi nu cu o boală.

Ca urmare a modului nostru de gândire, nu ne-am întrebat, în cercetare, „S-a înregistrat succes? A fost vindecată boala?", ci am pus o întrebare mult mai uşor de apărat ştiinţific: „Care sunt fenomenele însoţitoare ale terapiei?"

Ca să avem o bază de pe care să răspundem la această întrebare, am luat din teoria despre psihoterapie pe care o elaborăm descrierile teoretice ale acelor schimbări despre care am avansat ipoteza că survin în terapie. Scopul cercetării este cel de a stabili dacă schimbările postulate apar sau nu apar într-un grad măsurabil. Aşadar, am extras din teoria terapiei centrate pe client ipoteze precum acestea: în timpul terapiei, unele sentimente cărora li s-a negat anterior accesul în conştiinţă simt trăite şi asimilate în concepţia despre sine; în timpul terapiei, concepţia despre

sine devine mai congruentă cu concepţia despre şinele ideal; în lini pul terapiei şi după, comportamentul observat al clientului devine mai socializat şi mai matur; în timpul terapiei şi după, atitudinea de acceptare de sine a clientului se accentuează, şi acest lucru este corelat cu accentuarea acceptării altora.

Acestea sunt câteva dintre ipotezele pe care le-am putut investiga. Se vede clar, probabil, că am renunţat cu totul la ideea unui singur criteriu general pentru studiile noastre şi am ales în schimb mai multe variabile definite clar, fiecare fiind caracteristică ipotezei investigate. Aceasta înseamnă că am sperat să ne putem formula concluziile din cercetare într-o formă ca aceasta: psihoterapia centrată pe client produce schimbări măsurabile în ceea ce priveşte, de pildă, caracteristicile a, b, d şi f, dar nu produce schimbări în privinţa variabilelor c şi e. Când au la dispoziţie afirmaţii de acest fel, profesionistul şi profanul vor fi în măsură să emită o judecată de valoare şi să spună dacă ei consideră că procesul ce determină aceste schimbări este sau nu un „succes". însă aceste judecăţi de valoare nu vor modifica faptele concrete solide din cunoaşterea noastră ştiinţifică, aflată, în dezvoltare lentă, cu privire la dinamica modificării personalităţii.

Aşadar, avem în cercetare, în locul obişnuitului criteriu global, „succesul", mai multe criterii – variabile specifice, toate extrase din teoria noastră despre terapie şi toate definite operaţional.

Această rezolvare a problemei criteriilor ne-a ajutat foarte mult să facem o selecţie inteligentă a instrumentelor de cercetare pe care să le folosim în bateria noastră de teste. Nu ne-am pus întrebarea fără răspuns – ce instrumente măsoară succesul sau vindecarea. Ne-am pus în schimb întrebări specifice legate de fiecare ipoteză. Ce instrument poate fi folosit pentru a măsura

320 concepţia de sine a individului? Ce instrument va măsura satisfăcător maturitatea comportamentului? Cum putem măsura gradul de acceptare a altora la un individ? întrebări ca acestea sunt dificile, dar se pot găsi răspunsuri operaţionale. Astfel, decizia noastră cu privire la criterii ne-a fost de mare ajutor în rezolvarea problemei instrumentelor de cercetare.

Designul cercetării

Mai mulţi autori care au cumpănit asupra temei au menţionat faptul că nu există dovezi obiective ale schimbărilor constructive determinate de psihoterapie la nivelul personalităţii. Hebb afirmă că „nu există nici un fapt concret care să arate că psihoterapia are valoare" (4, p. 271). După trecerea în revistă a studiilor existente, Eysenck arată că datele „nu reuşesc să demonstreze că psihoterapia, fie ea freudiană sau de alt tip, facilitează însănătoşirea pacienţilor nevrotici" (3, p. 322).

Conştienţi de această situaţie regretabilă, am fost dornici să ne organizăm investigaţia într-o manieră suficient de riguroasă pentru ca demonstrarea sau infirmarea ipotezelor noastre să dovedească două lucruri: (a) dacă s-a petrecut sau nu o schimbare semnificativă şi (b) dacă respectiva schimbare, în caz că a survenit, poate fi atribuită terapiei şi nu vreunui alt factor. într-un domeniu atât de complex cum e terapia, nu e uşor să concepi un design de cercetare care să îndeplinească aceste obiective, dar credem că am făcut progrese reale în această direcţie.

După ce am ales ipotezele pe care voiam să le testăm şi instrumentele cele mai adecvate pentru măsurarea lor operaţională, am fost pregătiţi pentru următorul pas. Seria de instrumente obiective de cercetare alese a fost utilizată pentru a măsura dife-

rite caracteristici ale unui grup de clienţi înainte de terapie, după încheierea terapiei şi la un moment de urmărire, şase luni până la un an mai târziu, după cum arată figura 1. Clienţii au fost, în linii mari, tipici pentru cei care vin de obicei la Centrul de consiliere al Universităţii din Chicago, iar scopul a fost să adunăm date, inclusiv înregistrări ale tuturor şedinţelor, pentru cel puţin 25 de clienţi. Am ales să efectuăm un studiu intensiv asupra unui grup de mărime moderată, în locul analizei mai superficiale a unui număr mai mare de clienţi.

A deveni o persoană ■ Obţinerea faptelor concrete: loc

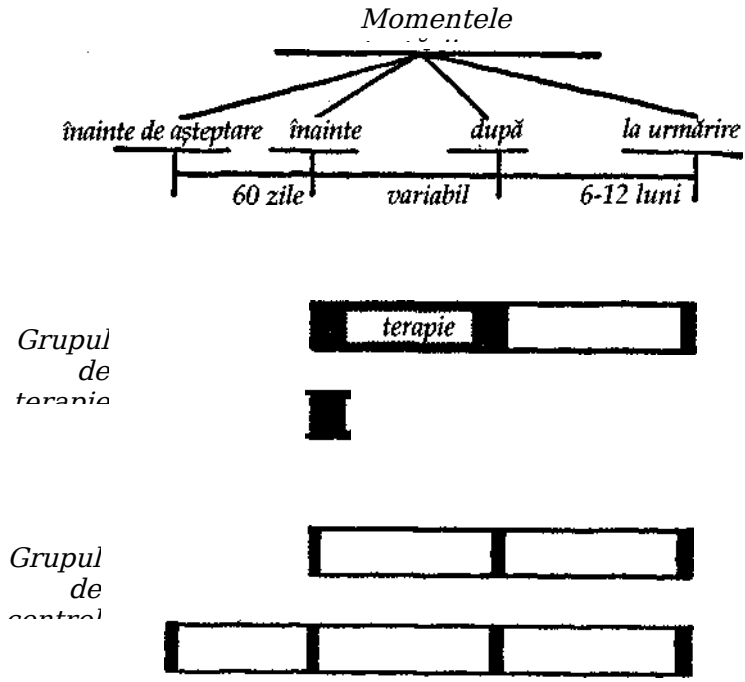


Figura 1. Designul cercetării

322 O parte a grupului de terapie a fost păstrată ca grup de control intern. Clienţilor din acest grup li s-a administrat bateria de instrumente de cercetare, după care au fost rugaţi să aştepte o perioadă de control de două luni, apoi li s-a administrat iarăşi bateria, înainte de consiliere. Motivul pentru această procedură este acela că, dacă se produc la indivizi schimbări doar pentru că sunt motivaţi să facă terapie sau fiindcă au un anumit tip de structură de personalitate, o astfel de schimbare va apărea în timpul acestei *perioade* de control.

A fost ales alt grup de indivizi, care nu făceau terapie, ca grup de control echivalent. Acest grup era echivalent cu cel de terapie în ceea ce priveşte vârsta şi distribuţia pe categorii de vârste, şi aproximativ echivalent în ceea ce priveşte statutul socioeconomic, proporţia bărbaţi-femei şi cea studenţi-alte ocupaţii. Grupul a fost supus aceloraşi teste ca şi cel de terapie, la intervale de timp echivalente. Unei părţi din grup i s-a administrat bateria de teste de patru ori, pentru a fi strict comparabilă cu grupul de control intern din cadrul celui de terapie. Motivul pentru acest grup de control echivalent este acela că, dacă se produc schimbări la indivizi ca urmare a trecerii timpului sau a influenţei unor variabile aleatoare sau ca urmare a administrării repetate a testelor, astfel de schimbări ar trebui să fie vizibile în rezultatele acestui grup.

Logica de ansamblu a designului dublu controlat este aceea că, dacă în grupul de terapie apar, în timpul terapiei şi după aceea, schimbări semnificativ mai mari decât cele survenite în *perioada* de control intern sau în *grupul* de control echivalent, este rezonabil ca aceste schimbări să fie atribuite influenţei terapiei.

în această prezentare sumară nu pot intra în detaliile comple-

v i

xe şi ramificate ale diferitelor proiecte care au fost desfăşurate în contextul acestui design de cercetare. A fost elaborată o prezentare mai completă (7), care descrie treisprezece dintre proiectele încheiate până în prezent. Ajunge să spun că am obţinut date

complete despre 29 de clienţi, cu care au lucrat 16 terapeuţi, precum şi date complete despre un grup de control echivalent. Evaluarea atentă a rezultatelor cercetării ne permite să tragem anumite concluzii, precum următoarele: în timpul terapiei şi după survin schimbări profunde în percepţia de sine a clientului; există schimbări constructive la nivelul caracteristicilor de personalitate şi al structurii personalităţii clientului, schimbări care-l aduc mai aproape de caracteristicile de personalitate ale persoanei cu bună funcţionare; există schimbări în direcţiile definite ca integrare personală şi adaptare; există schimbări în ceea ce priveşte maturitatea clientului, observate de prieteni. în fiecare dintre aceste cazuri, schimbarea este semnificativ mai mare decât cea constatată la grupul de control sau la clienţi în timpul perioadei de control intern. Rezultatele simt întru câtva confuze şi ambigue doar în ceea ce priveşte ipotezele care au de-a face cu atitudinile de acceptare, democratice în relaţia cu alţii.

După părerea noastră, programul de cercetare încheiat deja a fost suficient pentru a modifica afirmaţii precum cele făcute de Hebb şi Eysenck. Cel puţin în privinţa psihoterapie! centrate pe client există acum dovezi obiective privind schimbările pozitive la nivel de personalitate şi comportament, în direcţii considerate de obicei constructive, şi aceste schimbări pot fi atribuite terapiei. Adoptarea criteriilor specifice multiple de cercetare şi folosirea unui design de cercetare controlat riguros fac posibilă o astfel de afirmaţie.

324 Măsurarea schimbărilor la nivelul sinelui

întrucât pot prezenta doar un eşantion foarte mic din rezultate, voi alege acest eşantion din aria în care consider că am realizat cel mai semnificativ progres în privinţa metodologiei şi am obţinut rezultatele cele mai provocatoare – anume încercarea noastră de a măsura schimbările din percepţia de sine a clientului şi relaţia între percepţia de sine şi anumite alte variabile.

Pentru a obţine indicii obiective despre percepţia de sine a clientului, am utilizat tehnica Q, recent concepută de

Stephenson (9). Am extras din înregistrări ale şedinţelor şi din alte surse un „univers” mare de afirmaţii autodescriptive. lată câteva afirmaţii tipice: „Sunt o persoană submisivă”; „N-am încredere în emoţiile mele”; „Simt relaxat şi nu mă deranjează nimic”; „Mă tem de sex”; „De obicei îmi plac oamenii”; „Am o personalitate atrăgătoare”; „Mă tem de părerea altora despre mine”. Am folosit ca instrument un eşantion aleator de o sută de afirmaţii din acestea, modificate aşa încât să fie clare. Teoretic, aveam un eşantion al tuturor modurilor în care un individ se poate percepe pe sine. Aceste o sută de afirmaţii, tipărite fiecare pe câte un cartonaş, i-au fost date clientului, căruia i s-a cerut să sorteze cartonaşele în aşa fel încât să-l reprezinte „în momentul prezent”, împărţindu-le în nouă grămezi, de la itemii care-l caracterizează cel mai bine până la cei care-l caracterizează cel mai puţin. I s-a spus să aşeze un anumit număr de itemi în fiecare grămadă, aşa încât să se obţină o distribuţie aproximativ normală a itemilor. Clientul a sortat astfel cartonaşele în fiecare dintre momentele principale – înainte de terapie, după terapie şi la momentul de urmărire – şi, de asemenea, de mai multe ori în timpul terapiei. De fiecare dată când a sortat cartonaşele pentru

a se descrie pe sine, i s-a cerut de asemenea să le sorteze în aşa fel încât să reprezinte acel sine care ar fi vrut să fie – şinele său ideal.

Am obţinut în acest fel reprezentări detaliate şi obiective ale percepţiei de sine a clientului în diferite momente, precum şi ale felului în care îşi percepea şinele ideal. Diferitele sortări au fost apoi intercorelate, corelaţia crescută între două sortări indicând asemănare sau lipsa schimbării, iar corelaţia scăzută indicând deosebire sau o schimbare marcantă.

Spre a ilustra modul în care am folosit instrumentul pentru a ne testa unele dintre ipotezele cu privire la sine, voi prezenta câteva dintre rezultatele obţinute pe baza studierii unui client (din 7, cap. 15), deoarece au legătură cu mai multe ipoteze. Cred că acest lucru va arăta caracterul provocator al rezultatelor în mod mai adecvat decât prezentarea concluziilor generale ale studiului nostru privind percepţia de sine, cu toate că voi încerca să menţionez în treacăt şi aceste rezultate generalizate.

Clienta din ale cărei date îmi voi extrage materialul este o femeie de patruzeci de ani, extrem de nefericită în căsnicie. Fiica ei, adolescentă, avusese o cădere nervoasă în privinţa căreia clienta se simţea vinovată. Era o persoană cu tulburări profunde, evaluată prin mijloace diagnostice ca având o nevroză drastică. Nu făcea parte din grupul de control intern, aşa că a intrat în terapie imediat după prima administrare a bateriei de teste. A venit la 40 de şedinţe, pe parcursul unei perioade de cinci luni şi jumătate, când a încheiat terapia. Şapte luni mai târziu i s-au administrat testele de urmărire, şi clienta a hotărât să revină pentru alte opt şedinţe. După alte cinci luni s-a efectuat o nouă testare de urmărire. Consilierul a estimat că în terapie s-a produs o transformare foarte însemnată.

Figura 2 prezintă unele dintre datele cu privire la schimbarea percepţiei de sine la această clientă. Fiecare cerc reprezintă o sortare pentru şinele ideal sau pentru sine. Sortările au fost efectuate înainte de terapie, după şedinţa a şaptea şi a douăzeci şi una, la sfârşitul terapiei şi în primul şi al doilea moment de urmărire. Sunt prezentate corelaţiile dintre multe sortări.

Să examinăm aceste date în raport cu una dintre ipotezele pe care ne-a interesat să le formulăm, anume aceea că percepţia de sine a clientului se va schimba mai mult în timpul terapiei decât intr-o perioadă fără terapie. În acest caz anume, schimbarea a fost mai mare în timpul terapiei (r = 0,39) decât în timpul fiecăreia dintre perioadele de urmărire (r = 0,74 şi respectiv 0,70) şi, de asemenea, decât în întreaga perioadă de urmărire de douăsprezece luni (r = 0,65). Aşadar, ipoteza a fost confirmată în acest caz. În această privinţă, clienta a fost caracteristică pentru grupul nostru de clienţi, constatarea generală fiind aceea că schimbarea în ceea ce priveşte percepţia de sine în timpul terapiei a fost semnificativ mai mare decât în timpul perioadei de control sau a celei de urmărire şi semnificativ mai mare decât cea survenită la grupul de control.

Să luăm o a doua ipoteză. Am postulat că în timpul terapiei şi după, şinele perceput va fi evaluat mai pregnant pozitiv, adică va fi mai congruent cu şinele ideal sau preţuit.

În primă instanţă, această clientă vădeşte o discrepanţă considerabilă între imaginea de sine aşa cum este şi imaginea de sine aşa cum ar vrea să fie (r = 0,21). în timpul terapiei şi după, discrepanţa scade, la sfârşitul studiului de urmărire existând un grad clar de congruenţă (r = 0,79), ceea ce ne confirmă ipoteza. Acest lucru este tipic pentru rezultatele noastre generale, care

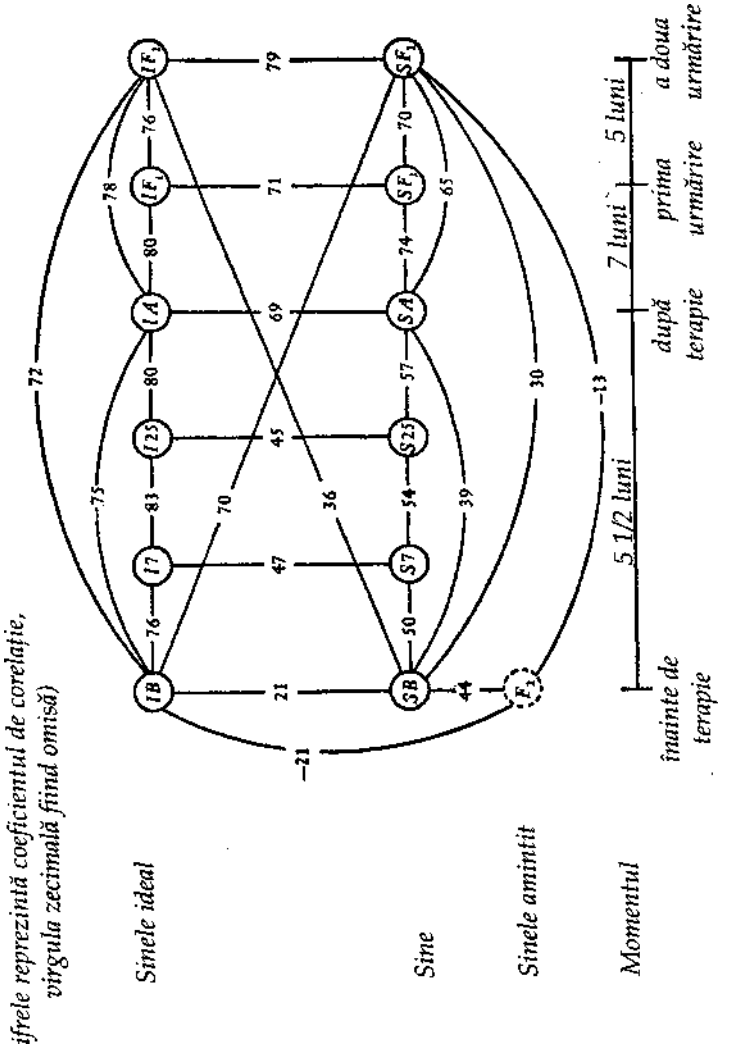


Figura 2. Relaţia schimbătoare dintre sine şi şinele ideal

 au evidenţiat o creştere semnificativă a congruenţei între sine şi ideal, în timpul terapiei, pentru întregul grup.

Studierea atentă a figurii 2 va arăta că, la sfârşitul studiului, clienta percepe că a devenit foarte asemănătoare cu persoana care voia să fie când a venit la terapie (rIBxSF2 = 0,70). Se poate observa totodată că, la sfârşit, şinele ei ideal a devenit ceva mai asemănător cu şinele ei iniţial (rSBxIF2 = 0,36) decât era idealul ei iniţial.

Să ne referim pe scurt la o altă ipoteză – aceea că schimbarea în percepţia de sine nu va fi aleatoare, ci va merge într-o direcţie pe care evaluatorii experţi o vor numi adaptare.

în cadrul studiului nostru, cartonaşele folosite pentru tehnica Q au fost date unui grup de psihologi clinicieni care nu aveau legătură cu cercetarea şi cărora li s-a cerut să le sorteze aşa cum le-ar sorta o persoană „bine adaptată". Acest lucru ne-a oferit un criteriu de sortare cu care avea să fie comparată percepţia de sine a fiecărui client. A fost creat un scor simplu, care să exprime gradul de asemănare dintre percepţia de sine a clientului şi această reprezentare a persoanei „adaptate". L-am numit „scor de adaptare", un scor mai mare indicând un grad mai mare de „adaptare".

în cazul clientei despre care discutăm, scorurile de adaptare pentru cele şase sortări succesive efectuate de ea şi prezentate în figura 2, începând cu şinele aşa cum a fost perceput înainte de terapie şi terminând cu a doua întâlnire de urmărire, au fost următoarele: 35, 44, 41, 52, 54, 51. Tendinţa spre adaptare mai bună, aşa cum a fost ea definită operaţional, este evidentă. Acelaşi lucru este valabil pentru întregul grup, survenind o creştere însemnată a scorului de adaptare pe parcursul terapiei şi o foarte slabă regresie a scorului în perioada de urmărire. La indivizii

din grupul de control şi din perioada de control nu a existat practic nici o schimbare. Aşadar, pentru această clientă şi pentru întregul grup, ipoteza noastră se susţine.

La efectuarea unei analize calitative a diferitelor sortări efectuate de client, constatările confirmă de asemenea această ipoteză. Prin compararea imaginii de sine iniţiale cu cele de după terapie, se constată că ulterior terapiei clienta se percepe schimbată în mai multe privinţe. Simte că e mai sigură de sine şi mai independentă, se înţelege mai bine, are mai mult confort interior şi relaţii mai confortabile cu alţii. Se simte mai puţin vinovată, cu mai puţine resentimente, e mai puţin compulsivă şi nesigură şi simte mai puţin nevoia de a se ascunde. Aceste schimbări calitative sunt similare cu cele vădite de ceilalţi clienţi din cercetare şi simt în general concordante cu teoria terapiei centrate pe client.

Aş vrea să mai evidenţiez anumite alte rezultate interesante ilustrate de figura 2.

Se va vedea că reprezentarea sinelui ideal este mult mai stabilă decât reprezentarea sinelui. Corelaţiile se află toate la peste 0,70, iar concepţia cu privire la persoana care ar vrea clienta să fie se schimbă relativ puţin pe toată perioada. Acest lucru este caracteristic pentru aproape toţi clienţii noştri. Cu toate că nu am formulat nici o ipoteză cu privire la acest lucru, ne-am aşteptat ca unii clienţi să ajungă la o mai mare congruenţă între sine şi ideal în principal prin modificarea valorilor lor, iar alţii, prin modificarea sinelui. Dovezile pe care le avem până acum arată că această idee este eronată şi că, se pare, conceptul de sine este cel care vădeşte schimbarea cea mai mare, excepţiile fiind doar întâmplătoare.

Apar totuşi unele schimbări în ceea ce priveşte şinele ideal în cazul clientei noastre, şi direcţia acestei uşoare schimbări este în-

330 teresantă. Calculând „scorul de adaptare”, descris anterior, al reprezentărilor succesive ale sinelui ideal ale acestei cliente, constatăm că scorul mediu pentru primele trei este de 57, pe când media următoarelor trei, după terapie, este 51. Cu alte cuvinte, şinele ideal a devenit mai puţin perfect „adaptat”, adică mai uşor de atins. Este, intr-o anumită măsură, un ţel mai puţin dur. Şi în această privinţă, clienta este caracteristică pentru tendinţa întregului grup.

O altă constatare are de-a face cu „şinele amintit”, prezentat în figura 2. Această sortare a fost obţinută cerându-i clientei, cu prilejul celei de-a doua testări de urmărire, să sorteze încă o dată cartonaşele pentru a se reprezenta pe sine aşa cum era când a venit la terapie. Acest sine amintit s-a dovedit a fi foarte diferit de imaginea de sine oferită de clientă la momentul începerii terapiei. Corelaţia cu reprezentarea de sine oferită atunci a fost de numai 0,44. în plus, a fost o imagine de sine mult mai puţin favorabilă, mult mai discrepantă faţă de ideal (r = 0,21) şi cu un scor de adaptare slab – un scor de 26, comparativ cu scorul 35 pentru prima imagine de sine. Aceasta sugerează că, prin sortarea făcută pentru şinele amintit, obţinem o măsurătoare obiectivă grosieră a reducerii mijloacelor de apărare, survenită pe parcursul celor optsprezece luni ale studiului. La ultima întâlnire, clienta este în stare să ne ofere o imagine considerabil mai autentică a persoanei neadaptate şi tulburate care era când a venit la terapie – imagine confirmată şi de alte dovezi, după cum vom vedea. Aşadar, gradul de modificare a sinelui pe parcursul întregii perioade de un an şi jumătate este, poate, reprezentat mai bine de corelaţia de -0,13 între şinele amintit şi şinele final, decât de corelaţia de 0,30 dintre şinele iniţial şi cel final.

Să ne referim în continuare la încă o ipoteză. Postulăm teoretic în terapia centrată pe client că, în securitatea psihologică a relaţiei terapeutice, clientul îşi poate da voie să conştientizeze sentimente şi experienţe care, în mod normal, ar fi refulate sau împiedicate să ajungă în conştiinţă. Aceste experienţe anterior negate devin încorporate în sine. De exemplu, clientul care şi-a reprimat toate sentimentele de ostilitate poate ajunge, în timpul terapiei, să-şi exprime liber ostilitatea. Atunci concepţia sa de sine se reorganizează, pentru a include înţelegerea faptului că, uneori, a avut sentimente ostile faţă de alţii. Imaginea de sine a clientului devine în această privinţă o hartă sau o reprezentare mai corectă a totalităţii experienţelor sale.

Am încercat să traducem această porţiune a teoriei noastre într-o ipoteză operaţională, pe care am exprimat-o astfel: în timpul terapiei şi după va exista o congruenţă tot mai mare între percepţia de sine a clientului şi percepţia despre client a unui diagnostician. Premisa este aceea că o persoană instruită, care face o diagnoză psihică a clientului, este mai conştientă de totalitatea tiparelor de experienţă ale clientului, atât cele conştiente, cât şi cele inconştiente, decât este clientul însuşi. Prin urmare, dacă clientul asimilează în propria percepţie de sine conştientă multe dintre sentimentele şi experienţele pe care le reprimase, atunci imaginea de sine conturată de el ar trebui să devină mai asemănătoare cu imaginea pe care o are despre el diagnosticianul.

Metoda de investigare a acestei ipoteze a constat în a da unui diagnostician rezultatele testului proiectiv (Testul de apercepţie tematică) administrat clientului în cele patru momente temporale şi a-i cere să le examineze. Pentru a evita orice preconcepţie subiectivă, psihologului nu i s-a spus în ce ordine au fost administrate testele. I s-a cerut apoi să sorteze cartonaşele tehnicii Q pen-

 tru fiecare dintre cele patru teste, pentru a-l reprezenta pe client aşa cum se prezenta, din punct de vedere diagnostic, la acel moment. Această procedură ne-a oferit o evaluare diagnostică subiectivă, exprimată prin prisma aceluiaşi instrument folosit de client pentru a se descrie pe sine, aşa încât a fost posibilă o comparaţie directă şi obiectivă, prin corelarea diferitelor sortări Q.

Rezultatele studiului, pentru clienta despre care vorbeam, simt prezentate în figura 3. Porţiunea superioară a diagramei este doar o prezentare condensată a informaţiilor din figura 2. Rândul cel mai de jos ne arată sortările efectuate de diagnostician, iar corelaţiile ne permit să ne testăm ipoteza. Se poate observa că la începutul terapiei, nu există nici o relaţie între percepţia de sine a clientei şi percepţia diagnosticianului despre clientă (r = 0,00). Chiar şi la sfârşitul terapiei, situaţia este aceeaşi (r = 0,05). Dar la momentul primei întâlniri de urmărire (nu este prezentată) şi al celei de-a doua, percepţia de sine a clientei a devenit substanţial similară cu percepţia diagnosticianului despre ea (prima urmărire, r = 0,56; a doua urmărire, r = 0,55). Aşadar, ipoteza este clar susţinută: congruenţa dintre percepţia de sine a clientei şi percepţia diagnosticianului despre clientă a crescut semnificativ.

Există şi alte rezultate interesante ale acestui aspect al studiului. Se poate observa că la momentul începerii terapiei clienta aşa cum o percepe diagnosticianul este foarte diferită de imaginea de sine ideală a clientei (r = -0,42). La sfârşitul studiului, diagnosticianul o vede clar asemănător cu idealul ei la acel moment (r = 0,46) şi chiar mai asemănător cu idealul pe care-l avea când a venit la terapie (r = 0,61). Astfel, putem spune că dovezile obiective arată că, în ceea ce priveşte percepţia de sine şi tabloul de ansamblu al personalităţii ei, clienta a devenit în mod substanţial persoana care voia să devină când a început terapia.

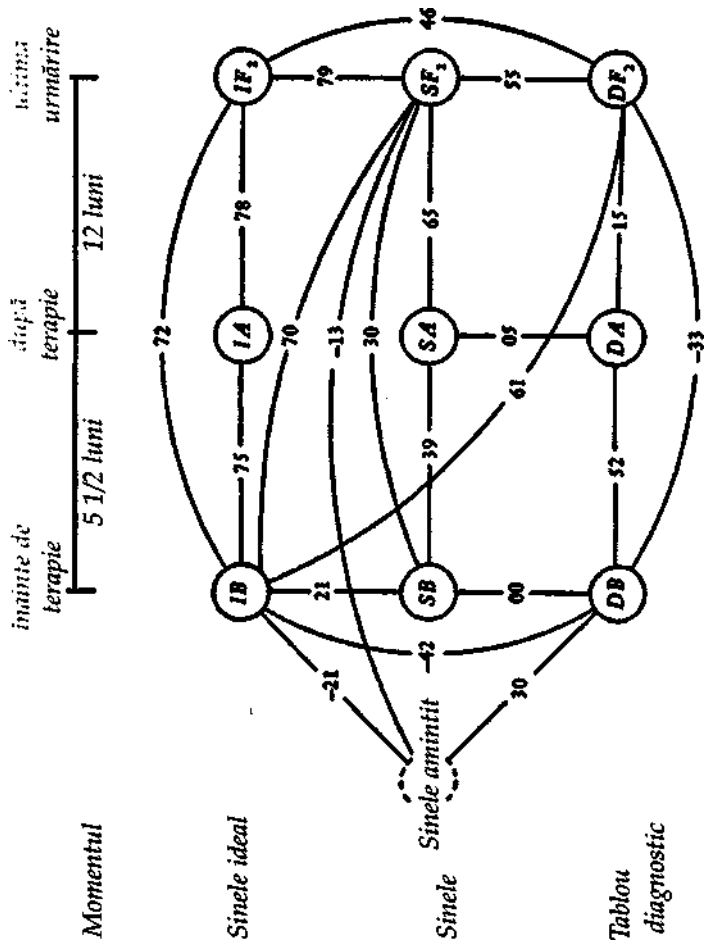


Figura 3 Relaţia dintre sine, şinele ideal şi diagnoză *(Cifrele reprezintă coeficientul de corelaţie, virgula zecimală fiind omisă)*

334 Alt element ce merită remarcat este acela că schimbarea în ceea ce priveşte percepţia diagnosticianului despre clientă este considerabil mai pronunţată decât schimbarea în percepţia de sine a clientei (r = -0,33, comparativ cu r = 0,30). Acest fapt este interesant din perspectiva părerii profesionale răspândite, cum că clienţii supraestimează gradul de schimbare survenită la ei. Se sugerează de asemenea posibilitatea că un individ se poate schimba atât de drastic într-o perioadă de optsprezece luni, încât la sfârşit personalitatea sa să fie mai mult diferită decât asemănătoare cu personalitatea sa la început.

Un ultim comentariu pe marginea figurii 3 se referă la „şinele amintit". Se poate observa că imaginea de sine amintită corelează pozitiv cu impresia diagnostică (r = 0,30), ceea ce tinde să confirme afirmaţia anterioară, cum că imaginea amintită constituie o imagine mai corectă şi mai puţin defensivă decât cea pe care a putut-o oferi despre sine clienta când a venit la terapie.

Rezumat şi concluzie

în această lucrare am încercat să fac măcar o descriere- sche- let a cercetării comprehensive despre psihoterapie ce se desfăşoară în prezent la Universitatea Chicago. Am menţionat mai multe caracteristici.

Prima este respingerea unui criteriu global în studierea terapiei şi adoptarea de criterii operaţionale specifice ale schimbării, bazate pe ipoteze detaliate ce decurg dintr-o teorie a dinamicii terapiei. întrebuinţarea a numeroase criterii specifice ne-a permis să facem progrese ştiinţifice în stabilirea tipurilor de schimbări care apar şi a celor care nu apar simultan cu terapia centrată pe client.

O a doua trăsătură constă într-o nouă abordare a problemei, până acum nerezolvată, a modalităţilor de control în studiile asupra psihoterapiei. Designul cercetării a inclus două proceduri de control: (1) un grup echivalent de control, care justifică influenţa variabilelor timp, testare repetată şi variabile aleatoare, şi (2) un grup de control intern, în care fiecare client din terapie este corelat cu el însuşi pe parcursul unei perioade fără terapie, pentru a justifica influenţa variabilelor personalitate şi mo- tivaţie. Prin acest design cu dublu control a fost posibil să conchidem că schimbările survenite în terapie şi care nu sunt justificate de variabilele controlate se datorează terapiei în sine.

O altă trăsătură pe care am ales s-o prezint a fost o mostră a progreselor efectuate în desfăşurarea cercetării obiective riguroase asupra unor elemente subtile din lumea subiectivă a clien- t ului. S-au adus dovezi privitoare la: schimbarea concepţiei de sine a clientului, măsura în care şinele perceput devine asemănător cu şinele preţuit, măsura în care şinele aşa cum este perceput devine mai confortabil şi mai adaptat şi măsura în care percepţia de sine a clientului devine mai congruentă cu percepţia despre client a unui diagnostician. Aceste rezultate tind să confirme formulările teoretice făcute cu privire la locul concepţiei de sine în procesul dinamic al psihoterapiei.

Există două concluzii pe care aş vrea să vi le împărtăşesc în încheiere. Prima este aceea că programul de cercetare pe care l-am descris pare să arate foarte clar că se pot obţine dovezi obiective, ce satisfac canoanele obişnuite ale cercetării ştiinţifice riguroase, cu privire la schimbările de personalitate şi de comportament prilejuite de psihoterapie, şi astfel de dovezi au fost obţinute pentru o orientare psihoterapeutică. Aceasta înseamnă că, în viitor, se pot obţine dovezi solide similare care să arate

336 dacă schimbările de personalitate survin şi ca urmare a altor terapii.

A doua concluzie este, după mine, şi mai semnificativă. Progresele metodologice făcute în ultimii ani arată că numeroasele subtilităţi ale procesului terapeutic sunt acum larg deschise cercetării. Am încercat să ilustrez acest lucru prin cercetarea schimbărilor în ceea ce priveşte concepţia de sine. Dar nişte metode similare fac la fel de posibilă studierea obiectivă a relaţiei schimbătoare dintre client şi terapeut, a atitudinilor de „transfer" şi „contratransfer", a schimbărilor în ceea ce priveşte sursa sistemului de valori al clientului şi aşa mai departe. Se poate spune, cred, că aproape orice construct teoretic considerat a avea legătură cu schimbările de personalitate sau cu procesul psihoterapie! se pretează acum cercetării ştiinţifice. Acest lucru deschide o nouă panoramă a investigaţiei ştiinţifice. Demersurile întreprinse pe calea aceasta nouă ar trebui să clarifice în mare măsură dinamica personalităţii şi mai ales procesul de schimbare a personalităţii într-o relaţie interpersonală.

Trimiteri bibliografice

1. Axline, V.M. *Play Therapy.* Boston: Houghton Mifflin Co., 1947.

2. Curran, C.A. *Personality Factors în Counseling.* New York: Gruñe & Stratton, 1945.

3. Eysenck, H.J. The effects of psychotherapy: an evaluation, *J. Consult. Psychol.,* 1952,*16,* 319-324.

4. Hebb, D.O. *Organization of Behavior.* New York: Wiley, 1949.

5. Rogers, C.R. *Client-Centered Therapy.* Boston: Houghton Mifflin Co., 1951.

6. Rogers, C.R. *Counseling and Psychotherapy.* Boston: 337 Houghton Mifflin Co., 1942.

7. Rogers, C.R. $i R. Dymond (coord.), *Psychotherapy and*

Personality Change. University of Chicago Press, 1954.
8. Snyder, W.U. (coord.), *Casebook of Nondirective Counseling.* Boston: Houghton Mifflin Co., 1947.
9. Stephenson, W.U. *The Study of Behavior.* University of Chicago Press, 1953.

CAPITOLUL 12

Terapia centrată pe client în contextul său de cercetare[§§]

Cum aş putea explica unui public european, relativ neobişnuit cu tradiţia americană a cercetării empirice în psihologie, metodele, rezultatele, semnificaţia cercetării asupra terapiei centrate pe client? Aceasta a fost sarcina cu care m-am confruntat ca urmare a faptului că doctorul G. *Marian Kinget şi cu mine scriam o carte despre terapia centrată pe client, care avea să fie publicată mai întâi în flamandă şi apoi în franceză. Doctorul Kinget a prezentat principiile clinice ale unei astfel de terapii. Eu am prezentat teoriile centrale ale terapiei centrate pe client (aproape identic cu prezentarea în engleză, A Theory ofThe- rapy, Personality and Interpersonal Reiationships, în S. Koch (coord.)* Psychology: A Study of Science, voi. III. *(New York: McGraw-Hill, 1959), 184-256). Acum voiam să le fac cunoştinţă cu cercetările în care ne-am angajat pentru a ne confirma sau infirma teoriile. Acest capitol (uşor modificat pentru volumul de faţă) constituie rezultatul, şi nădăjduiesc că va avea înţeles şi pentru americani, şi pentru europeni.*

§§ Aceasta este versiunea în engleză a Capitolului XII din volumul Psychotherapie en ne- nselijke verhoudingen: Theorie en praktijk van de non-directive therapie de Cari R. Ro- gers şi G. Marian Kinget, Utrecht, Olanda (Uitgeverij Het Spectrum, 1960).

Există o mică chestiune în privinţa căreia rog cititorul să fie îngăduitor. Trei paragrafe care descriu crearea şi utilizarea sortării Q, cu lipitorul căreia este măsurată percepţia de sine, sunt aproape identice cu materialul similar din capitolul 11. Le-am păstrat, aşa încât fiecare din cele două capitole să poată fi citite independent, fără a se face trimitere la celălalt.

Prezentul capitol merge până la primele noastre demersuri de cercetare, din jurul anului 1940, şi se încheie cu descrierea mai multor proiecte neterminate, care încă ne mai pun la încercare strădaniile în 1961. Prin aceasta am încercat să prezint cel puţin un mic eşantion din eforturile de cercetare făcute de-a lungul a peste douăzeci de ani.

Stimularea cercetării

Una dintre cele mai importante caracteristici ale orientării centrate pe client din terapie este aceea că, încă de la început, nu doar a stimulat cercetarea, ci a existat într-un context de gândire îndreptată spre cercetare. Numărul şi diversitatea studiilor finalizate este impresionant. Seeman şi Raskin au descris sau menţionat în 1953 aprqape cincizeci de studii investigative ce au de-a face cu terapia centrată pe client cu adulţi, în analiza lor critică a tendinţelor şi direcţiilor acestei linii de cercetare. în 1957, Cartwright a publicat o bibliografie adnotată a cercetărilor şi a dezvoltărilor teoretice din terapia centrată pe client şi a găsit de cuviinţă să includă 122 de trimiteri bibliografice (4). La fel ca Seeman şi Raskin, a omis toate trimiterile referitoare la cercetări asupra terapiei prin joc şi a terapiei de grup cu caracter centrat pe client. Se pare, aşadar, că nu există îndoială în privinţa faptu- lui că teoria şi practica terapiei centrate pe client au pus în miş-

 care un număr surprinzător de mare de investigaţii empirice obiective. Pare justificat să ne întrebăm de ce.

în primul rând, teoria aflată la baza terapiei centrate pe client a fost privită încă de la început nu ca o dogmă sau un adevăr, ci ca prezentarea unor ipoteze, ca instrument al extinderii cunoştinţelor noastre. S-a considerat că o teorie sau un segment al unei teorii are utilitate numai dacă poate fi supus testării. A existat o angajare faţă de testarea obiectivă a fiecărui aspect semnificativ al ipotezelor noastre, motivată de convingerea că singurul mod în care cunoaşterea poate fi separată de prejudecăţile şi dorinţele individuale constă în investigarea obiectivă. Pentru a fi obiectiv, o astfel de investigare trebuie să fie de aşa natură, încât un alt cercetător care adună datele în acelaşi mod şi efectuează asupra lor aceleaşi operaţii să obţină rezultate identice sau similare şi să ajungă la aceleaşi concluzii. Pe scurt, am crezut de la început că testarea deschisă, obiectivă a tuturor ipotezelor în maniere ce pot fi comunicate public şi replicate va duce la progrese în domeniul psihoterapie!.

Un al doilea motiv pentru efectul stimulator avut de abordarea centrată pe client asupra cercetării constă în atitudinea orientatoare potrivit căreia un studiu ştiinţific poate începe de oriunde, de la orice nivel, mai grosier sau mai rafinat, fiind o direcţie, nu un grad fix de instrumentalizare. Din acest punct de vedere, înregistrarea unei şedinţe de terapie constituie un mic început al demersului ştiinţific, întrucât presupune mai mult obiectivism decât amintirea şedinţei; o conceptualizare rudimentară a terapiei şi nişte instrumente rudimentare pentru măsurarea acestor concepte simt mai ştiinţifice decât lipsa unei astfel de încercări. Ca atare, indivizii implicaţi în cercetare au considerat că pot începe să se îndrepte într-o direcţie ştiinţifică în

domeniile care îi interesau cel mai mult. Din această atitudine s-a născut o serie de instrumente tot mai rafinate pentru analizarea protocoalelor şedinţelor şi s-au făcut începuturi semnificative în măsurarea unor constructe aparent intangibile, precum concepţia de sine şi climatul psihologic al relaţiei terapeutice.

Aceasta mă conduce la ceea ce consider că este al treilea motiv principal al gradului de succes pe care l-a avut teoria în ceea ce priveşte încurajarea cercetării. Constructele teoriei au fost limitate în general la cele care pot fi definite operaţional. Asta pare să fi răspuns unei nevoi foarte presante a psihologilor şi a altor oameni care şi-au dorit să avanseze cunoaşterea în domeniul personalităţii, dar au fost handicapaţi de constructe teoretice imposibil de definit operaţional. Să luăm, de exemplu, fenomenele generale cuprinse în termeni precum şinele, eul, persoana. Dacă se elaborează un construct – aşa cum au făcut unii teoreticieni – care include acele evenimente interne ce nu se află în câmpul conştiinţei individului, pe lângă cele care simt conştientizate, nu există în prezent nici un mod satisfăcător de a da o definiţie operaţională unui astfel de construct. Dar prin limitarea concepţiei de sine la evenimentele din câmpul conştiinţei, conceptul poate fi definit operaţional în mod tot mai rafinat, prin tehnica Q, prin analiza protocoalelor de interviu etc., şi astfel se deschide larg un întreg domeniu de investigaţie. în timp, studiile rezultate pot face posibilă definirea operaţională a setului de evenimente ce nu se află în câmpul conştiinţei.

Folosirea constructelor definibile operaţional a avut şi un alt efect. A făcut complet inutilă folosirea termenilor „succes” şi „eşec” – doi termeni fără utilitate ştiinţifică – drept criterii în studiile asupra terapiei. în loc să gândească în aceşti termeni globali şi prost definiţi, cercetătorii pot face predicţii *specifice* pe

baza constructelor definibile operaţional, iar aceste predicţii pot fi confirmate sau infirmate, separat de orice judecată de valoare care să spună dacă schimbarea reprezintă „succes" sau „eşec". Astfel a fost înlăturată una din principalele bariere existente în calea progresului ştiinţific în acest domeniu.

Un alt motiv al eficienţei avute de sistem în medierea cercetării constă în faptul că constructele au generalitate. Deoarece psihoterapia este un adevărat microcosmos al relaţiei interpersonale semnificative, al învăţării semnificative şi al schimbărilor semnificative la nivel de percepţie şi de personalitate, constructele elaborate pentru a ordona domeniul au un grad ridicat de universalitate. Constructele precum concepţia de sine, nevoia de apreciere pozitivă, condiţiile schimbărilor de personalitate au aplicaţii într-o gamă larga de activităţi umane. Ca atare, constructele de acest fel pot fi utilizate pentru a studia domenii foarte variate, precum conducerea la nivel industrial sau militar, schimbările de personalitate la individul psihotic, climatul psihologic al unei familii sau al unei clase şcolare ori relaţia reciprocă dintre schimbările psihice şi cele fiziologice.

Merită amintită o ultimă circumstanţă norocoasă. Spre deosebire de psihanaliză, de exemplu, terapia centrată pe client a existat tot timpul într-un context universitar. Acest fapt înseamnă un proces continuu de cernere şi separare a adevărului de pleavă, într-o situaţie de siguranţă personală fundamentală. înseamnă expunerea la criticile prieteneşti ale colegilor, tot aşa cum sunt supuse cercetării critice concepţiile noi din chimie, biologie sau genetică. Mai presus de toate, înseamnă că teoria şi tehnica sunt puse la dispoziţia minţilor tinere, dornice să cunoască. Participanţii la programele de studii postuniversitare pun întrebări şi iscodesc, propun formulări alternative, între-

prind studii empirice pentru a confirma sau infirma diferitele ipoteze teoretice. Acest lucru a avut o mare utilitate în a face ca orientarea centrată pe client să rămână o perspectivă deschisă şi autocritică, şi nu dogmatică.

Din motive de acest fel, terapia centrată pe client a încorporat în sine de la început procesul schimbării prin cercetare. I)intr-un punct de vedere limitat, axat în principal asupra tehnicii, fără confirmări empirice, a devenit o teorie ramificată a personalităţii şi relaţiilor interpersonale, ca şi a terapiei, şi a acumulat un set considerabil de cunoştinţe empirice re- plicabile.

Perioada de început a cercetării

Investigaţiile obiective asupra psihoterapiei! nu au o istorie prea îndelungată. înainte de 1940 au existat câteva încercări de a înregistra electronic şedinţele de terapie, dar aceste materiale nu au fost întrebuinţate în cercetare. Nu s-a făcut nici o încercare serioasă de a folosi metodele ştiinţifice pentru a măsura schimbările despre care se considera că se produc în terapie. Aşa că vorbim despre un domeniu aflat şi acum, relativ vorbind, în faşă. Dar s-a făcut un debut.

Cândva, în anul 1940, câţiva dintre noi, cei de la Universitatea statului Ohio, am înregistrat cu succes o şedinţă de terapie completă. Am resimţit o mare satisfacţie, care însă a pălit în scurtă vreme. Ascultând acel material, atât de amorf, atât de complex, aproape că am renunţat să mai sperăm că ne vom atinge scopul – acela de a-l folosi drept date pentru cercetare. Părea aproape imposibil să-l reducem la elemente care să poată fi manipulate obiectiv.

344 Şi totuşi, s-au făcut progrese. Entuziasmul şi abilităţile studenţilor din programele de studii postuniversitare au compensat lipsa de fonduri şi aparatură adecvată. Prin gândire ingenioasă, creativă, datele brute din terapie au fost transformate în categorii rudimentare de tehnici ale terapeutului şi în categorii la fel de rudimentare ale reacţiilor clientului. Porter a analizat în moduri semnificative comportamentul terapeutului. Snyder a analizat reacţiile clientului în mai multe cazuri, descoperind unele dintre tendinţele existente. Alţii au lucrat la fel de creativ şi, încetul cu încetul, posibilitatea cercetării în acest domeniu a devenit realitate.

Multe dintre aceste studii de început au fost nesofisticate, cu defecte în privinţa designului cercetării, bazate pe cifre nepotrivite, dar contribuţia lor, ca demersuri deschizătoare de drum, a fost chiar şi aşa foarte mare.

Câteva studii ilustrative

Ca să vă puteţi forma o impresie cu privire la fluxul mereu crescând al cercetărilor, voi descrie mai multe studii, suficient de amănunţit pentru a oferi o imagine asupra metodologiei şi rezultatelor lor specifice. Studiile prezentate n-au fost alese fiindcă ar fi remarcabile. Ele sunt reprezentative pentru diferitele tendinţe din cercetare, pe măsura evoluţiei acesteia. Vor fi prezentate în ordine cronologică.

Locusul evaluării

în 1949, Raskin (5) a efectuat un studiu asupra sursei percepute a valorilor sau locusul procesului de evaluare. A pornit

de la afirmaţia simplă că sarcina consilierului nu este aceea de a ^ândi *în locul* clientului sau *despre* client, ci *împreună cu* clientul, în primele două situaţii, locusul evaluării se află clar în consilier, dar în ultima, consilierul încearcă să gândească şi să empatize- ze cu clientul, prin prisma sistemului de referinţă al acestuia, respectând procesul de evaluare al clientului.

întrebarea pusă de Raskin a fost dacă locusul de evaluare perceput al clientului s-a schimbat în timpul terapiei. în termeni mai concreţi: există o scădere a măsurii în care valorile şi standardele sale depind de judecăţile şi aşteptările altora şi o creştere a măsurii în care valorile şi standardele sale se bazează pe încrederea în propriile experienţe?

Pentru a studia obiectiv acest lucru, Raskin a recurs la următorii paşi:

1. Trei evaluatori care au lucrat independent au fost rugaţi să selecteze, din mai multe şedinţe înregistrate, acele afirmaţii care aveau de-a face cu sursa valorilor şi standardelor clientului. S-a constatat că există un acord de peste 80% în ceea ce priveşte alegerea afirmaţiilor de acest fel, ceea ce a arătat că studiul lucrează cu un construct ce poate fi discriminat.

2. Alegând 22 dintre aceşti itemi aşa încât să reprezinte o gamă largă de surse ale valorilor, Raskin a rugat 20 de evaluatori să împartă afirmaţiile în patru grupuri, potrivit continu- umului studiat, într^ grupuri existând intervale aparent egale. Doisprezece dintre itemii evaluaţi cel mai consecvent au fost folosiţi pentru a forma şi ilustra o scală a locusului evaluării, cu valori de la 1,0 la 4,0. Etapa 1 reprezenta recurgerea fără discriminare la evaluările făcute de alţii. Etapa 2 includea acele exemple în care exista o preocupare predominantă faţă de ceea ce cred alţii, dar şi o nemulţumire provocată de această stare de de-

346 pendenţă. Etapa 3 reprezenta acele exprimări în care individul demonstra tot atât de mult respect faţă de propriile procese valorizatoare, ca şi faţă de valorile şi aşteptările altora, precum şi conştiinţa diferenţei dintre autoevaluare şi dependenţa de valorile altora. Etapa 4 era rezervată acelor exemple în care se vedea clar că sursa de bază a valorilor o constituie propriile experienţe şi judecăţi.

Un exemplu ce ilustrează stadiul 3 poate da o imagine mai vie a scalei. Afirmaţia de mai jos, făcută de un client, a fost evaluată ca aparţinând acestei etape a scalei.

„Am luat o hotărâre şi mă întreb dacă e corectă. Când faci parte dintr-o familie în care fratele tău a mers la facultate şi toţi au o minte bună, mă întreb dacă e corect să văd că sunt aşa cum simt şi nu pot înfăptui lucruri de felul ăsta. Am încercat mereu să fiu aşa cum credeau alţii că ar trebui să fiu, dar acum mă întreb dacă n-ar trebui pur şi simplu să văd că sunt aşa cum sunt” (6, p. 151).

3. Raskin a folosit apoi această scală pentru a evalua fiecare dintre cele 59 de şedinţe din zece cazuri scurte, dar înregistrate în întregime, care alcătuiau subiectul unei alte cercetări. După ce a făcut evaluările, dar înainte de a le analiza, a vrut să determine gradul de încredere al judecăţilor sale. Ca urmare, a ales aleator, din fiecare dintre cele 59 de şedinţe, un item referitor la locusul evaluării şi a cerut unui alt evaluator, care nu ştia nimic despre sursa itemilor şi nici dacă provin din şedinţe de la început sau de la sfârşit, să le evalueze independent. Corelaţia dintre cele două seturi de evaluări a fost de 0,91, arătând un interval de încredere foarte satisfăcător.

4. După ce a construit scala cu intervale aparent egale şi a demonstrat că este un instrument de încredere, Raskin era pregă-

tit să stabilească dacă s-a produs vreo schimbare în ceea ce priveşte locusul evaluării în timpul terapiei. Scorul mediu pen- t ru prima şedinţă în cele zece cazuri a fost 1,97, iar cel pentru ultima şedinţă a fost de 2,73 – o diferenţă semnificativă la pragul 0,1. Astfel s-a confirmat acest aspect al teoriei privind terapia centrată pe client. A existat şi o altă confirmare. Cele zece cazuri fuseseră studiate şi în alte moduri obiective, astfel că existau criterii obiective, obţinute din alte studii, cu privire la cazurile în care s-a înregistrat mai mult succes şi cele cu mai puţin succes. Dacă luăm primele cinci cazuri considerate a fi înregistrat un succes mai mare, modificarea în ceea ce priveşte locusul evaluării este chiar şi mai pronunţată, media pentru prima şedinţă fiind de 2,12, iar pentru ultima şedinţă, 3,34.

Acest studiu este tipic, în mai multe privinţe, pentru un număr mare de cercetări efectuate. Plecând de la una dintre ipotezele teoriei centrate pe client, se elaborează un instrument pentru măsurarea gradelor diferite ale constructului în cauză. Instrumentul în sine este apoi testat, pentru a se stabili dacă măsoară cu adevărat ceea ce se presupune că măsoară şi dacă orice persoană cu calificarea necesară poate să-l folosească şi să obţină rezultate identice sau similare. Ulterior, instrumentul este aplicat datelor obţinute din terapie într-o manieră despre care se poate demonstra că este obiectivă. (În cazul lui Raskin, verificarea de către un alt evaluator a celor 59 de itemi aleşi arată că subiectivismul, conştient sau inconştient, nu a fost prezent în mod apreciabil în evaluările sale.) Datele obţinute prin folosirea instrumentului pot fi apoi analizate, pentru a se stabili dacă sprijină sau nu ipoteza. În acest caz, ipoteza a fost susţinută, ceea ce confirmă teoria că, la clienţii aflaţi în terapie centrată pe client, măsura în care se bazează pe valorile şi aşteptările altora pentru

 a-şi ghida comportamentul tinde să scadă, iar apelul la evaluări proprii, bazate pe propria experienţă, tinde să crească.

Deşi numărul cazurilor studiate este mic, iar terapia a fost foarte scurtă (fapt caracteristic pentru acea perioadă de început), acestea sunt singurele defecte majore ale studiului. Probabil că, dacă ar fi replicat pe un număr mai mare de cazuri mai lungi, rezultatele ar fi aceleaşi. El marchează un nivel intermediar de sofisticare a cercetării, aflat undeva între studiile foarte rudimentare de la început şi cele recente, proiectate mai meticulos.

Relaţia dintre funcţiile autonome şi terapie

Thetford a întreprins un studiu de tip foarte diferit, tot în 1949 (11). Ipotezele sale au mers mult dincolo de teoria terapiei centrate pe client, el făcând predicţii asupra unor consecinţe fiziologice conforme cu teoria, dar care nu mai fuseseră formulate anterior.

Pe scurt, ipoteza sa principală a fost aceea că, dacă terapia îi permite individului să-şi reorienteze tiparul de viaţă şi să diminueze tensiunea şi anxietatea resimţite ca urmare a problemelor sale personale, atunci reacţiile sistemului său nervos autonom într-o situaţie de stres, de exemplu, ar trebui să se modifice şi ele. În esenţă, avansa ipoteza că, dacă terapia prilejuieşte o modificare a tiparului de viaţă şi a tensiunii interne, acest lucru ar trebui să se vadă în schimbări la nivel de organism ale funcţiilor autonome – zonă asupra căreia individul nu are control conştient. în esenţă, se întreba: cât de profunde sunt schimbările determinate de terapia centrată pe client? Sunt suficient de profunde ca să afecteze funcţionarea totală, la nivel de organism, a individului?

Cu toate că procedura sa a fost complexă, părţile ei esenţiale pot fi descrise destul de simplu. A fost recrutat un grup de terapie alcătuit din nouăsprezece indivizi, clienţi veniţi la Centrul de consiliere al Universităţii Chicago pentru a primi ajutor. Aceştia au fost invitaţi să facă parte dintr-o cercetare asupra personalităţii. Cum aproape toţi cei invitaţi au participat, cu excepţia câtorva care nu au putut face aranjamentele necesare pentru <1 se prezenta la testări, grupul a fost reprezentativ pentru clien- |ii studenţi ai centrului. Zece clienţi au intrat în terapie individuală, trei, în terapie individuală şi de grup simultan, iar şase, iu terapie de grup. A fost recrutat şi un grup de control, alcătuit din şaptesprezece indivizi care nu făceau terapie, aproximativ similar cu grupul de terapie în privinţa vârstei şi a nivelului de educaţie.

Fiecare individ, fie că făcea parte din grupul de terapie, fie din cel de control, a urmat aceeaşi procedură experimentală. Voi prezenta aspectele cele mai semnificative. Individul era conectat, prin intermediul unor electrozi adecvaţi, la un poligraf, care-i înregistra conductivitatea pielii la nivel palmar (GSR – reacţia galvanică a pielii), pulsul şi respiraţia. După o perioadă de odihnă necesară pentru stabilirea nivelului de referinţă, individului i se spunea că memoria numerelor este un bun indicator al inteligenţei şi că experimentatorul vrea să-l testeze în această privinţă. Se foloseau numere compuse din tot mai multe cifre, până când individul eşua clar. După două minute de odihnă se folosea încă o serie de numere, până se ajungea la încă un eşec clar. După încă o perioadă de odihnă urma un nou eşec frus- trant. Cum toţi participanţii erau studenţi, implicarea eului şi frustrarea erau clar reale, căci experimentatorul părea să le pună la îndoială capacităţile intelectuale. După încă o perioadă de

odihnă, individul era lăsat să plece, dar era informat că va fi chemat înapoi ulterior. Nu se făcea nici cea mai mică aluzie cum că experimentul are de-a face cu terapia individului, iar testările erau efectuate în altă clădire.

După încheierea terapiei, clienţii erau chemaţi din nou şi supuşi aceleiaşi proceduri experimentale – trei episoade de frustrare şi odihnă, de-a lungul cărora se efectuau continuu măsurători ale funcţiilor autonome. Participanţii din grupul de control au fost chemaţi şi ei din nou, la acelaşi interval de timp, şi supuşi unei proceduri identice.

Au fost calculaţi diverşi indicatori fiziologici pentru grupul de terapie şi cel de control. Singura deosebire semnificativă între grupuri a constat în diferenţele de viteză a revenirii la normal după frustrare în testul anterior terapiei, comparativ cu cel de după terapie. În general, se poate spune că grupul care a urmat terapia şi-a revenit după frustrare mai repede la testul de după terapie decât la cel de dinainte, în timp ce rezultatele grupului de control au fost invers: membrii acestui grup şi-au revenit mai încet în a doua serie de frustrări.

Să mă exprim mai concret. Grupul de terapie a evidenţiat o schimbare la nivelul „coeficientului de revenire” bazat pe GSR, semnificativă la pragul de încredere de 0,2, şi schimbarea a fost în direcţia revenirii mai rapide la normal după frustrare. Grupul de control a evidenţiat o schimbare la nivelul „coeficientului de revenire” semnificativă la pragul de 10%, şi schimbarea a fost în direcţia revenirii la normal mai lente. Altfel spus, membrii acestui grup au fost mai puţin capabili să facă faţă frustrării în timpul celei de-a doua testări decât în timpul primeia. Un alt indice al GSR, „procentul de revenire”, a evidenţiat de asemenea o revenire mai rapidă a grupului de terapie la al doilea test, schimbarea fiind semni-

I icativă la pragul de 5%, pe când la grupul de control nu a apărut nici o schimbare. în privinţa activităţii cardiovasculare, grupul de terapie a evidenţiat, în medie, mai puţine variaţii ale pulsului în timpul frustrărilor din cadrul celei de-a doua testări, schimbarea fiind semnificativă la pragul de 5%. Grupul de control nu a evi-(lenţiat nici o schimbare. Alţi indici au evidenţiat schimbări concordante cu cele menţionate, dar nu la fel de semnificative.

în general, se poate spune că indivizii care au trăit experienţa terapiei au dobândit un prag mai ridicat al frustrării în timpul seriei de contacte terapeutice şi au putut să-şi recapete mai repede echilibrul homeostazic în urma frustrării. La grupul de control, pe de altă pate, a existat o uşoară tendinţă de coborâre <1 pragului pentru al doilea set de frustrări şi o redobândire clar mai lentă a homeostaziei.

în termeni simpli, semnificaţia acestui studiu pare să fie aceea că, după terapie, individul este capabil să se confrunte, cu mai mare toleranţă şi mai puţină perturbare, cu situaţii de stres emoţional şi frustrare; că această descriere rămâne valabilă, chiar dacă frustrarea sau stresul concret nu au fost abordate niciodată în terapie; ¿ă o confruntare mai eficientă cu frustrarea nu este un fenomen de suprafaţă, ci unul vizibil în reacţiile autonome, pe care individul nu le poate controla conştient şi pe care nu le conştientizează deloc.

Acest studiu al lui Thetford este caracteristic pentru seria de cercetări provocatoare, de pionierat întreprinse la acea vreme. El a mers dincolo de teoria centrată pe client aşa cum era ea formulată şi a făcut o predicţie concordantă cu teoria şi poate implicită, dar aflată mult dincolo de graniţele teoriei ca atare. Predicţia a fost aceea că, dacă terapia îi permite individului să facă faţă mai bine stresului la nivel psihic, acest lucru ar trebui să se vadă şi în func-

 ţiile sale autonome. Cercetarea propriu-zisă a însemnat testarea corectitudinii acestei predicţii. Nu există îndoială că efectul de confirmare a teoriei este întru câtva mai mare atunci când se testează predicţii mai îndepărtate de ea şi se constată că sunt corecte.

Reacţia clientului la tehnici diferite

Un studiu restrâns efectuat de Bergman (2) în 1950 constituie un exemplu al modului în care înregistrările şedinţelor se pretează la studii microscopice asupra procesului terapeutic. El a vrut să studieze întrebarea: Care este natura relaţiei dintre metoda sau tehnica folosită de consilier şi reacţia clientului?

Bergman a ales să studieze toate situaţiile din zece cazuri înregistrate (aceleaşi cazuri studiate de Raskin şi alţii) în care clientul a solicitat o evaluare din partea consilierului. în cele zece cazuri au existat 246 de astfel de situaţii, în care clientul a cerut o soluţie la problemele sale, o evaluare a adaptării sau a progreselor sale, o confirmare a părerii proprii sau o sugestie despre cum să procedeze mai departe. Fiecare dintre aceste situaţii a fost inclusă în studiu ca unitate de reacţie. Unitatea de reacţie consta în afirmaţia completă ce includea solicitarea, răspunsul consilierului imediat după aceea şi exprimarea completă a clientului ce urma spuselor consilierului.

Bergman a constatat că răspunsurile consilierului la aceste solicitări pot fi împărţite în următoarele categorii:

1. Un răspuns bazat pe evaluare. Aceasta ar putea să constea într-o interpretare a materialului oferit de client, într-un acord sau dezacord cu clientul sau în oferirea de sugestii sau informaţii.

2. Un răspuns „de structurare”. Consilierul ar putea să-şi explice propriul rol sau modul în care funcţionează terapia.

3. O cerere de clarificare. Consilierul ar putea arăta că nu-i e dar înţelesul solicitării clientului.
4. O reflectare a contextului în care apare solicitarea. Consilierul ar putea răspunde prin încercarea de a înţelege materialul oferit de client care include solicitarea, dar fără a recunoaşte solicitarea în sine.
5. O reflectare a solicitării. Consilierul ar putea încerca să în- Jeleagă solicitarea clientului sau solicitarea în contextul altor sentimente ale acestuia.

Bergman a elaborat următoarele categorii de exprimări ale clientului în urma răspunsului consilierului:

1. Clientul face din nou o solicitare de evaluare, fie repetând solicitarea anterioară, fie amplificând-o sau modificând-o, fie formulând o solicitare nouă.
2. Indiferent dacă acceptă sau respinge răspunsul consilierului, clientul renunţă la încercarea de a-şi explora atitudinile şi problemele (trecând de obicei la alt material, mai puţin relevant).
3. Clientul continuă să-şi exploreze atitudinile şi problemele.
4. Clientul exprimă verbal înţelegerea relaţiilor dintre sentimente – exprimă un insight.

După ce a verificat gradul de încredere al acestor împărţiri în categorii ale materialelor furnizate de client şi de consilier şi a constatat că este satisfăcător, Bergman a trecut la analiza datelor sale. A stabilit care categorii au apărut în conjuncţie cu alte categorii mai des decât s-ar putea explica pe baza întâmplării. Iată în continuare câteva dintre descoperirile semnificative:

între categoriile solicitării iniţiale făcute de client şi ale reacţiei ulterioare a clientului a existat o legătură în esenţă întâmplătoare. Acelaşi lucru a fost valabil pentru solicitarea iniţială făcută de client şi răspunsul consilierului. Aşadar, nici răspunsul

354 consilierului, nici exprimarea ulterioară a clientului nu au părut a fi „cauzate” de solicitarea iniţială.

Pe de altă parte, s-a constatat o interacţiune semnificativă între răspunsul consilierului şi exprimarea ulterioară a clientului.

1. Reflectarea sentimentelor de către consilier este urmată, mai des decât ne-am putea aştepta pe baza întâmplării, de continuarea autoexplorării sau a insightului. Această relaţie este semnificativă la pragul de 1%.

2. Răspunsurile de tip 1 şi 2 ale consilierului (răspunsuri bazate pe evaluare şi răspunsuri interpretative sau „de structurare”) sunt urmate, mai des decât ne-am putea aştepta pe baza întâmplării, de renunţarea la autoexplorare. Şi această relaţie este semnificativă la pragul de 1%.

3. Răspunsul prin care consilierul cere lămuriri tinde să fie urmat de o repetare a solicitării sau de o reducere a autoexplorării şi insightului. Aceste consecinţe sunt semnificative la pragul de 1% şi respectiv 5%.

Prin urmare, Bergman conchide că autoexplorarea şi insig- htul, aspecte pozitive ale procesului terapeutic, par a fi promovate în principal de răspunsuri care simt „reflectări ale sentimentelor”, pe când răspunsurile evaluatoare, interpretative şi „de structurare” tind să determine la client reacţii negative în contextul procesului terapiei.

Acest studiu ilustrează modul în care înregistrările audio ale şedinţelor de terapie au fost examinate, prin mai multe cercetări, într-o manieră foarte minuţioasă şi detaliată, pentru a se elucida unele aspecte ale teoriei centrate pe client. în aceste studii, evenimentele interne din terapie au fost examinate obiectiv, în căutarea clarificărilor pe care le pot aduce cu privire la proces.

Un studiu asupra concepţiei de sine 355

S-au efectuat numeroase cercetări asupra schimbărilor survenite în concepţia despre sine a clientului, construct esenţial al teoriei centrate pe client despre terapie şi personalitate. Aici voi

descrie pe scurt un studiu efectuat de Butler şi Haigh (3).

O metodă folosită frecvent în acest scop este tehnica Q, creată de Stephenson (10) şi adaptată pentru studierea sinelui. Cum în studiul lui Butler şi Haigh s-a întrebuinţat un instrument bazat pe această tehnică, o voi descrie simplu înainte să prezint rezultatele studiului propriu-zis.

Folosindu-se un număr de cazuri de consiliere înregistrate, s-a extras o populaţie vastă conţinând toate afirmaţiile cu privire la sine. De aici au fost alese 100 de afirmaţii, care au fost formulate cât mai clar. Scopul a fost acela de a alege cea mai largă gamă posibilă de moduri în care individul se poate percepe pe sine. Lista includea itemi precum: „Simt deseori ranchiună"; „Sunt atrăgătoare sexual"; „Simt cu adevărat tulburat"; „Mă simt incomod când vorbesc cu cineva; „Mă simt relaxat şi nimic nu mă deranjează cu adevărat".

în studiul lui Butler şi Haigh, fiecărui participant i s-a cerut să sorteze cartonaşele ce conţineau cei 100 de itemi. Mai întâi i s-a cerut: „Sortează aceste cartonaşe în aşa fel încât să te descrie aşa cum te vezi astăzi". 1 s-a cerut să sorteze cartonaşele în nouă grămezi, de la cele care-l caracterizează cel mai puţin, până la cele care-l caracterizează cel mai mult. (Numărul de cartonaşe din fiecare grămadă era 1,4,11,21,26,21,11,4 şi respectiv 1, obţinându-se astfel o distribuţie aproximativ normală, forţată.) După ce termina această sortare, i se cerea să sorteze cartonaşele încă o dată, „aşa încât să descrie persoana care ţi-ai dori cel 356 mai mult, în sinea ta, să fii". Aceasta însemna că se va obţine, pentru fiecare item, percepţia de sine a individului şi, de asemenea, valoarea pe care o atribuie acestei caracteristici.

> Este evident că diferitele sortări pot fi corelate. Se poate corela şinele înainte de terapie cu şinele după terapie, sau şinele cu şinele ideal, sau şinele ideal al unui client cu şinele ideal al altuia. Un grad ridicat de corelaţie indică foarte puţină discrepanţă sau schimbare, iar un grad scăzut de corelaţie, situaţia inversă. Studierea itemilor specifici a căror plasare s-a schimbat pe parcursul terapiei, de exemplu, conferă o imagine calitativă a naturii schimbării. Din cauza populaţiei mari de itemi, investigaţia statistică pierde mai

puţin din bogăţia clinică. în general, această procedură a permis investigatorilor să transforme percepţii fenomenologice subtile în date obiective, manipulabile.

Să trecem la întrebuinţarea dată în studiul lui Butler şi Haigh sortării Q a itemilor despre sine. Ipotezele au fost: (1) terapia centrată pe client duce la scăderea discrepanţei dintre şinele perceput şi şinele valorizat, şi (2) această scădere a discrepanţei va fi mai pronunţată la clienţii evaluaţi, pe baza unor criterii independente, ca prezentând un grad mai mare de transformare în terapie.

în cadrul unui program general de cercetare mult mai cuprinzător (8), sortarea Q pentru sine şi pentru şinele ideal a fost administrată la 25 de clienţi înainte de începerea terapiei, după încheierea terapiei şi la un moment de urmărire plasat între şase şi douăsprezece luni după terminarea terapiei. Acelaşi program de testare a fost urmat cu un grup de control, fără terapie, echivalent în privinţa vârstei, sexului şi statutului socioeconomic.

Rezultatele sunt interesante. Corelaţiile cu şinele ideal la grupul de clienţi, înaintea terapiei, au variat între -0,47, o discre-

panţă foarte pronunţată între sine şi ideal, până la 0,59, indicând cii şinele este preţuit destul de mult aşa cum este. Corelaţia meii ie înainte de terapie a fost de -0,1. La încheierea terapiei, meii ia era 0,34, iar la momentul de urmărire, 0,31. Aceasta înseamnă o schimbare foarte semnificativă, ce susţine ipoteza. Foarte interesant este faptul că gradul de corelaţie scade doar foarte puţin în perioada de urmărire. Dacă se analizează cele şaptesprezece cazuri în care s-a văzut, după cum arată evaluările consilierului şi schimbările în rezultatele la testul de apercepţie tematică, cea mai clară ameliorare prin terapie, schimbarea este şi mai pronunţată. În aceste cazuri, media înainte de terapie a fost 0,2, iar la momentul de urmărire, 0,44.

Cincisprezece membri ai grupului au alcătuit un grup de „control intern". Au fost testaţi când au venit să solicite ajutor, apoi li s-a cerut să aştepte 60 de zile înainte să înceapă terapia. Au fost testaţi iarăşi după cele 60 de zile şi, de asemenea, după terapie şi în momentul de urmărire. în acest grup de cincisprezece clienţi, corelaţia cu şinele ideal la prima testare a fost -0,1, iar la sfârşitul perioadei de 60 de zile a rămas identică, -0,1. Aşadar, schimbarea survenită în timpul terapiei este asociată clar *cu* terapia şi nu decurge pur şi simplu din trecerea timpului sau din hotărârea de a cere ajutor.

Grupul de control a prezentat un tablou foarte diferit faţă de cel al clienţilor din terapie. Corelaţia iniţială între sine şi ideal a fost de 0,58 şi nu s-a schimbat, fiind 0,59 la momentul de urmărire. Evident, membrii acestui grup nu resimţeau tensiunea pe care o simţeau cei din grupul de clienţi, tindeau să se preţuias- că pe ei înşişi şi nu s-au schimbat apreciabil în această privinţă.

Se poate conchide în mod rezonabil, pe baza acestui studiu, că una dintre schimbările asociate cu terapia centrată pe client

358 constă în faptul că percepţia de sine se modifică într-o direcţie care face ca şinele să fie mai preţuit. Schimbarea nu este trecătoare, ci se menţine după terapie. Această scădere a tensiunii interne este foarte semnificativă, dar chiar şi la sfârşitul terapiei, şinele este oarecum mai puţin preţuit decât se constată la grupul de control, care nu urmează o terapie. (Cu alte cuvinte, terapia nu a produs „adaptarea perfectă" sau o lipsă totală a tensiunii.) Este clar, de asemenea, că schimbările discutate nu au survenit pur şi simplu ca urmare a trecerii timpului şi nici a hotărârii de a cere ajutor. Ele sunt asociate categoric cu terapia.

Acest studiu este unul din multele care au clarificat relaţia dintre terapie şi percepţia de sine. Pe baza altor studii (prezentate în Rogers şi Dymond (8)), ştim că în terapie se schimbă în principal concepţia de sine, nu şinele ideal. Acesta din urmă tinde să se schimbe doar puţin, iar schimbarea îl face să devină un sine mai puţin pretenţios sau mai uşor de atins. Ştim că imaginea de sine care se conturează la sfârşitul terapiei este evaluată de clinicieni (într-o manieră care exclude posibilul subiectivism) ca fiind mai bine adaptată. Ştim că acest sine rezultat are un grad mai mare de confort intern, de înţelegere de sine şi acceptare de sine, de responsabilitate proprie. Ştim că acest sine de după terapie simte mai multă satisfacţie şi mai mult confort în relaţiile cu alţii. Astfel, puţin câte puţin, ne-am putut spori cunoştinţele obiective despre schimbările provocate de terapie în percepţia de sine a clientului.

Determină psihoterapia modificări în comportamentul de zi cu zi?

Studiile descrise până acum în capitolul de faţă, precum şi altele care ar putea fi citate, aduc dovezi cum că terapia centrată

pe client determină multe schimbări. Individul face alegeri şi atribuie valori în mod diferit; face faţă frustrării cu tensiune fiziologică de durată mai scurtă; felul în care se percepe şi preţuirea de sine se schimbă. Dar aceste lucruri nu răspund la întrebarea de interes practic a profanului şi a societăţii: „Comportamentul de zi cu zi al clientului se schimbă în aşa fel încât schimbările să poată fi observate şi au aceste schimbări caracter pozitiv?" Pentru a încerca să răspund la această întrebare, am întreprins, cu ajutorul colegilor, o investigaţie asupra schimbărilor în maturitatea comportamentului clientului corelate cu terapia, studiu publicat în 1954 (6).

Teoria terapiei centrate pe client avansează ipoteza că schimbările interioare ce survin în terapie vor face ca, după terapie, individul să se comporte în moduri mai puţin defensive, mai socializate, cu un grad mai mare de acceptare a realităţii în ceea ce-l priveşte pe el şi mediul său social şi care vădesc un sistem de valori mai socializat. Pe scurt, se va comporta în moduri considerate mai mature, iar modurile de comportament infantile vor tinde să se reducă. întrebarea dificilă pe care ne-am pus-o a fost dacă se poate defini operaţional o astfel de ipoteză, pentru a o testa empiric.

Există puţine instrumente care să pretindă măcar că măsoară calitatea comportamentului cotidian al unui om. Cel mai potrivit cu scopul nostru a fost cel creat de Willoughby acum câţiva ani, numit Scala maturităţii emoţionale. Willoughby a construit un număr mare de itemi care descriu comportamente şi a solicitat unui număr de 100 de clinicieni – psihologi şi psihiatri – să le evalueze în privinţa gradului de maturitate pe care-l prezintă. Pe baza acestor evaluări, a ales 60 de itemi din care şi-a alcătuit scala. Scorurile merg de la 1 (extrem de imatur) până la 9

360 (extrem de matur). Mai jos sunt prezentaţi o serie de itemi, împreună cu scorul care li se atribuie, pentru a-i da cititorului o idee despre scală.

Scor *Item*

1. S (subiectul) cere în mod tipic ajutor pentru rezolvarea problemelor sale (Itemul 9).

3. Când conduce maşina, S este calm în situaţii obişnuite, dar se înfurie pe şoferii care-i împiedică deplasarea (Itemul 12).

5. Când i se demonstrează fără putinţă de tăgadă inferioritatea într-o anumită privinţă, S este impresionat, dar se consolează gândindu-se la acele activităţi în care este superior (Itemul 45).

7. S îşi organizează şi-şi ordonează eforturile pentru atingerea scopurilor sale, considerând evident metoda sistematică drept un mijloc de a le atinge (Itemul 17).

9. S se bucură de prilejurile legitime de exprimare sexuală; tema nu-i trezeşte ruşine, frică sau îngrijorare (Itemul 53).

După ce ne-am ales instrumentul, am putut să ne exprimăm ipoteza în formă operaţională: După încheierea terapiei centrate pe client, comportamentul clientului va fi evaluat, de către el însuşi şi de cei care-l cunosc bine, ca fiind mai matur, lucru dovedit de un scor mai mare pe Scala ME.

Metoda studiului a fost în mod necesar complexă, întrucât e greu de obţinut măsurători precise şi de încredere ale comportamentului cotidian. Studiul a fost întreprins în cadrul unui program mai vast de investigare a aproape treizeci de clienţi şi a unui grup de control la fel de mare, echivalent (8). Etapele au fost următoarele:

1. înainte de terapie, clientului i s-a cerut să-şi autoevalueze comportamentul pe Scala ME.

2. Clientului i s-au cerut numele a doi prieteni care-l cunosc bine şi care vor fi dispuşi să-l evalueze. Aceşti prieteni au fost contactaţi printr-o scrisoare, iar evaluările lor pe Scala ME au fost trimise prin poştă direct la Centrul de consiliere.

3. Fiecărui prieten i s-a cerut să evalueze, pe lângă client şi în acelaşi timp, încă o persoană pe care o cunoaşte bine. Scopul acestui demers a fost stabilirea gradului de încredere al evaluărilor făcute de prieteni.

4. Membrii acelei jumătăţi a grupului de terapie care a fost desemnată drept grup de control intern au completat Scala ME când au venit să ceară ajutor şi apoi din nou, după şaizeci de zile, înainte să înceapă terapia. în ambele momente au fost obţinute şi evaluări ale clientului făcute de cei doi prieteni.

5. La încheierea terapiei, clientului şi celor doi prieteni li s-a cerut din nou o evaluare pe Scala ME.

6. După şase până la douăsprezece luni de la încheierea terapiei, s-au obţinut iarăşi de la client şi prieteni evaluări ale comportamentului acestuia.

7. Membrii grupului echivalent de control şi-au evaluat comportamentul pe Scala ME în fiecare dintre momentele când s-au obţinut evaluări de la grupul de terapie.

Acest design a dus la obţinerea unui set vast de date care au permis analize din diferite unghiuri. Aici voi prezenta doar rezultatele importante.

Scala ME s-a dovedit a avea un grad de încredere satisfăcător la folosirea de către oricare evaluator, fie el client sau prieten-observa- tor. Totuşi, gradul de acord între evaluatori diferiţi nu a fost mare.

Indivizii din grupul echivalent de control, care nu au făcut terapie, nu au evidenţiat nici o schimbare semnificativă în evaluările comportamentului în nici una dintre perioadele studiului.

 Clienţii care au făcut parte din grupul de control intern nu au evidenţiat nici o schimbare de comportament în perioada de aşteptare de şaizeci de zile, indiferent dacă acest lucru a fost stabilit pe baza propriilor evaluări sau pe cele ale prietenilor.

Nu au existat schimbări semnificative în evaluările făcute de observatori cu privire la comportamentul clientului în perioada de terapie sau în cea combinată, de terapie şi urmărire. Acest lucru a fost, desigur, contrar ipotezei noastre. A părut indicat să aflăm dacă această constatare negativă e valabilă pentru toţi clienţii, indiferent de gradul de transformare în terapie. Pentru aceasta, clienţii au fost împărţiţi, pe baza evaluării consilierilor, în trei categorii – cei care vădesc cel mai mare grad de transformare în terapie, un grad modest şi cel mai mic grad.

S-a constatat că, la cei evaluaţi ca evidenţiind cel mai mare grad de transformare în terapie, evaluările făcute de prieteni cu privire la maturitatea comportamentului clientului au crescut semnificativ (la pragul de 5%). La grupul cu grad moderat de transformare au apărut puţine schimbări, iar la grupul cu cel mai mic grad de transformare a existat o schimbare negativă, în direcţia unui comportament mai puţin matur.

A existat o corelaţie categorică şi semnificativă între evaluarea gradului de transformare în terapie, făcută de terapeut, şi observaţiile făcute de prieteni privind schimbările din comportamentul cotidian. Această corelaţie este deosebit de interesantă, deoarece judecata terapeutului s-a bazat doar pe reacţiile clientului în ora de terapie, cu informaţii foarte puţine sau chiar deloc despre comportamentul lui în exterior. Evaluările prietenilor s-au bazat exclusiv pe observaţii din exterior, fără informaţii despre ceea ce se petrecea în terapie.

în general, aceste rezultate au fost concordante cu evaluarea de către clienţi a comportamentului propriu, cu o singură excepţie interesantă. Acei clienţi pe care consilierii i-au evaluat ca evidenţiind un grad de transformare în terapie s-au evaluat ca dovedind mai multă maturitate, evaluările fiind aproape identice cu cele făcute de observatori. Dar acei clienţi pe care consilierii i-au evaluat ca având cel mai puţin succes în terapie şi pe care observatorii i-au evaluat ca manifestând o deteriorare a maturităţii comportamentului s-au descris, atât după încheierea terapiei, cât şi la urmărire, în moduri care au dat o creştere pronunţată a scorului de maturitate. Aceasta pare a fi o dovadă clară de autoevaluare defensivă atunci când terapia n-a mers bine.

Aşadar, în general, pare justificată concluzia că, acolo unde s-a considerat că terapia centrată pe client a evidenţiat progres sau transformare, există o schimbare semnificativă, observabilă în comportarea cotidiană a clientului, în direcţia maturităţii mai mari. Acolo unde terapeutul simte că în terapie s-a produs prea puţină transformare sau deloc, se observă o anumită deteriorare a comportamentului, în direcţia imaturităţii mai mari. Această ultimă constatare prezintă un interes deosebit, fiindcă este prima dovadă cu privire la consecinţele dezintegratoare ce pot însoţi eforturile lipsite de succes de a obţine ajutor într-o relaţie cu un terapeut centrat pe client. Deşi aceste consecinţe negative nu sunt foarte însemnate, ele merită totuşi studiate mai mult.

Această cercetare ilustrează eforturile făcute pentru a investiga diferite rezultate comportamentale ale terapiei. Ea sugerea- ză totodată unele dintre numeroasele dificultăţi pe care le presupune conceperea unui design suficient de riguros, aşa încât să existe certitudinea că (a) au survenit într-adevăr schimbări com-

364 portamentale şi că (b) aceste schimbări sunt consecinţe ale terapiei şi nu ale vreunui alt factor.

După efectuarea acestui studiu global asupra schimbărilor la nivelul comportamentului cotidian, se pare că în viitor, cercetările pe această temă ar fi mai bine să fie desfăşurate în laborator, unde schimbările la nivelul comportamentului de rezolvare a problemelor, al comportamentului adaptativ, al reacţiei la ameninţare sau frustrare etc. pot fi studiate în condiţii mai bine controlate. Studiul prezentat este totuşi unul de pionierat prin faptul că arată că terapia încununată de succes determină schimbări comportamentale pozitive, dar şi că terapia fără succes poate determina schimbări negative de comportament.

Calitatea relaţiei terapeutice în raport cu gradul de transforma re în terapie

Ultimul studiu pe care doresc să-l prezint este imul încheiat recent de Barrett-Lennard (1). El a plecat de la o formulare teoretică de-a mea privitoare la condiţiile necesare ale schimbării terapeutice. A avansat ipoteza că, dacă în relaţie sunt prezente cinci condiţii atitudinale, la client se va produce o schimbare terapeutică. Pentru a investiga această chestiune, a creat un inventar al relaţiei, care are formă diferită pentru client şi pentru terapeut şi care a fost conceput în aşa fel, încât să studieze cinci dimensiuni ale relaţiei. Până în momentul de faţă, el a analizat doar datele despre percepţiile clientului asupra relaţiei, şi aceste rezultate le voi prezenta în continuare.

într-o serie nouă de cazuri, în care ştia că va avea diferite măsurători obiective ale gradului de schimbare, Barrett-Lennard a administrat fiecărui client inventarul relaţiei, după a cincea şedinţa. Pentru a contura mai bine specificul studiului său, voi în- 365 troduce mai mulţi itemi referitori la fiecare variabilă.

L-a interesat, de exemplu, să afle în ce măsură clientul simte că

este înţeles empatic, aşa că a inclus itemi privitori la terapeut precum cei de mai jos, clientul urmând să-i evalueze pe o scală cu şase puncte, de la foarte adevărat până la deloc adevărat. Se va vedea că itemii reprezintă grade diferite de înţelegere empatică.

Apreciază felul cum îmi resimt *eu* experienţele.
încearcă să vadă lucrurile prin ochii mei.
Uneori crede că mă simt într-un anumit fel fiindcă se simte el aşa.
înţelege ceea ce spun dintr-un punct de vedere detaşat, obiectiv.
îmi înţelege cuvintele, dar nu şi ceea ce simt.

Un al doilea element pe care a vrut să-l măsoare a fost *nivelul* atitudinii, măsura în care terapeutul îl place pe client. Pentru aceasta, a inclus itemi precum cei de mai jos, evaluaţi şi ei de la foarte adevărat până la deloc adevărat.

Tine la mine.
Este interesat de mine.
Este curios să-mi cunoască „resorturile", dar nu-l interesez cu adevărat ca persoană.
Este indiferent faţă de mine.
Mă dezaprobă.

Pentru a se măsura caracterul necondiţionat al acceptării, măsura în care atitudinea pozitivă din partea terapeutului
366 este „lipsită de orice obligaţie", au fost incluşi itemi ca aceştia:

Indiferent dacă exprim sentimente „bune" sau „rele, asta pare să nu schimbe cu nimic ceea ce simte el faţă de mine.
Uneori reacţionează faţă de mine în manieră mai pozitivă şi mai prietenoasă decât alteori.
Interesul lui faţă de mine depinde de lucrurile despre

care-i vorbesc.

Ca să se măsoare congruenţa sau autenticitatea terapeutului în relaţie, au fost folosiţi itemi precum următorii:

în relaţia noastră, el se poartă exact aşa cum *este.*

Se preface că mă place sau mă înţelege mai mult decât o face în realitate.

Uneori, reacţia lui exterioară este foarte diferită de reacţia interioară faţă de mine.

Joacă un rol cu mine.

Barrett-Lennard a vrut de asemenea să măsoare încă o variabilă pe care o considera importantă – gradul de disponibilitate psihică a consilierului sau măsura în care este dispus să se lase cunoscut. Pentru a măsura acest lucru, a folosit itemi ca aceştia:

îmi vorbeşte liber despre gândurile şi sentimentele sale când vreau să le aflu.

Este stânjenit când îl întreb ceva despre el însuşi.

Nu este dispus să-mi spună ce simte faţă de mine.

Unele dintre rezultatele studiului prezintă interes. Terapeuţii cu mai multă experienţă din cadrul cercetării au fost percepuţi ca având în mai mare măsură primele patru calităţi decât terapeuţii cu mai puţină experienţă. Lucrurile au stat însă invers în ceea ce priveşte „măsura în care este dispus să se lase cunoscut”.

La clienţii cu probleme mai drastice din eşantion, primele patru calităţi s-au corelat semnificativ cu gradul de schimbare a personalităţii, aşa cum a fost măsurat obiectiv, şi cu gradul de schimbare aşa cum l-a evaluat terapeutul. înţelegerea empatică s-a asociat cel mai semnificativ cu schimbarea, dar şi autenticitatea, nivelul acceptării şi caracterul necondiţionat al acceptării s-au asociat cu succesul terapiei. Măsura în care terapeutul este dispus să se lase cunoscut nu a evidenţiat o asociere semnificativă.

Aşadar, putem spune, cu o anumită certitudine, că relaţia caracterizată de un grad mare de congruenţă sau autenticitate din partea terapeutului, o empatie sensibilă şi corectă din partea lui, un grad mare de acceptare, respect, afecţiune faţă de client din partea lui şi absenţa caracterului condiţionat al acestei acceptări va avea o mare probabilitate de a fi o relaţie terapeutică eficientă. Aceste calităţi par să fie principalele influenţe declanşatoare de schimbări la nivelul personalităţii şi comportamentului. Pe baza studiului acestuia şi a altora, pare clar că aceste calităţi pot fi măsurate sau observate în eşantioane mici din interacţiune, relativ devreme în relaţie, şi pot da o previziune asupra rezultatului acelei relaţii.

Acest studiu este un exemplu al demersurilor recente care testează aspecte tot mai subtile ale teoriei terapiei centrate pe client. Trebuie remarcat că studiul nu se ocupă de chestiuni de tehnică sau de conceptualizări; el pătrunde până la unele calităţi atitudinale şi experienţiale intangibile. După părerea mea, cer-

 cetările din domeniul psihoterapie! au făcut mari progrese pentru a putea investiga astfel de elemente intangibile. Dovezile pozitive în privinţa a patru dintre variabile şi lipsa de dovezi pozitive în privinţa celei de-a cincea variabile simt pentru mine un indiciu cum că studiile efectuate la acest nivel pot da rezultate utile şi discriminatorii.

Faptul că trăsăturile din relaţie asociate cu progresul în terapie sunt, toate, calităţi atitudinale prezintă un interes mai mult decât pasager. E posibil să se constate că şi nivelul cunoştinţelor profesionale sau abilităţile şi tehnicile se asociază cu schimbarea, însă acest studiu evidenţiază posibilitatea provocatoare ca anumite calităţi atitudinale şi experienţiale, singure, indiferent de cunoştinţele intelectuale sau de instruirea medicală ori psihologică, să fie suficiente pentru a stimula un proces terapeutic pozitiv.

Această investigaţie este deschizătoare de drumuri şi în altă privinţă. Este prima concepută în mod explicit pentru a studia elementele *cauzatoare* sau producătoare de schimbări din terapie. în această privinţă, teoria şi sofisticarea metodologică au avansat suficient încât să ne putem aştepta la un număr tot mai mare de cercetări asupra dinamicii schimbărilor de la nivelul personalităţii. în timp, am putea reuşi să diferenţiem şi să măsurăm condiţiile care cauzează şi produc schimbări constructive de personalitate şi comportament.

Unele cercetări curente

Investigaţiile legate de psihoterapie cunosc o înflorire în Statele Unite. Chiar şi gruparea psihanalitică demarează mai multe studii obiective asupra procesului terapiei analitice. Ar fi

imposibil de trecut în revistă ceea ce se petrece în prezent, deoarece imaginea este extrem de complexă şi se schimbă extrem de rapid. Mă voi limita la schiţarea foarte sumară a câtorva proiecte şi programe de cercetare legate de terapia centrată pe client de care am personal cunoştinţă.

La Universitatea Chicago se desfăşoară un studiu sub conducerea doctorului John Shlien, cu scopul de a investiga schimbările ce apar în terapia scurtă, cu timp limitat, şi de a compara aceste schimbări cu cele survenite în terapia obişnuită, fără limită de timp. Clienţilor li se oferă un anumit număr de şedinţe (douăzeci în cele mai multe cazuri, iar în unele, patruzeci), după finalizarea cărora terapia este încheiată. Pe cercetători îi interesează deopotrivă felul în care pot indivizii să folosească timpul şi posibilitatea scurtării perioadei de terapie. Acest program ar trebui să se finalizeze în viitorul nu prea îndepărtat.

Un studiu strâns legat de acesta este o investigaţie asupra terapiei adleriene de scurtă durată. Cu cooperarea activă a doctorului Rudolph Dreikurs şi a colegilor acestuia, doctorul Shlien efectuează un studiu identic cu cel de mai sus, dar asupra terapiei adleriene. Dacă totul merge bine cu acest program, înseamnă că se va putea face o comparaţie directă între două tipuri de terapie extrem de divergente – cea adleriană şi cea centrată pe client –, în condiţiile în care au fost administrate aceleaşi teste înainte de terapie şi după, terapiile au avut aceeaşi lungime şi toate şedinţele au fost înregistrate. Aceasta va fi cu adevărat o piatră de hotar, care ar trebui să ne îmbogăţească mult cunoştinţele cu privire la elementele comune şi cele divergente ale diferitelor forme de terapie.

Alt studiu de la Universitatea Chicago este desfăşurat de doctorul Desmond Cartwright, Donald Fiske, William Kirtner şi

370 alţii. El îşi propune să cerceteze, pe o bază foarte largă, un număr mare de factori ce pot fi asociaţi cu schimbarea terapeutică. Studiul aruncă o plasă largă, pentru a investiga numeroase elemente care nu au fost considerate până acum a avea legătură cu progresul sau cu lipsa de progres în terapie.

La Universitatea Wisconsin, doctorii Robert Roessler, Norman Greenfield, Jerome Berlin şi cu mine ne-am angajat într-un grup ramificat de studii care, sperăm, vor elucida, printre altele fenomenele însoţitoare autonome şi fiziologice ale terapiei centrate pe client. într-o secţiune a cercetării, GSR, temperatura pielii şi pulsul clienţilor simt înregistrate continuu pe parcursul orei de terapie. Comparaţia acestor înregistrări cu cele audio ale şedinţelor vor oferi, poate, mai multe informaţii despre caracterul fundamental, fiziologic-psihologic, al procesului schimbării personalităţii.

Un proiect mai mic, la care lucrează mai mulţi indivizi, presupune studierea obiectivă a procesului psihoterapiei. într-o lucrare recentă (7), am formulat un tablou teoretic, bazat pe observaţie, al stadiilor secvenţiale neregulate din procesul psihoterapiei. în prezent lucrăm la traducerea acestei descrieri teoretice într-o scală operaţională, care să poată fi folosită pentru a studia înregistrările şedinţelor de terapie. Se desfăşoară în prezent studii privitoare la gradul de încredere şi de validitate al acestei scale.

încă un program de la Universitatea Wisconsin, în care doctorul Eugene Gendlin şi cu mine suntem cercetătorii principali, se ocupă cu o comparaţie între procesul psihoterapiei la pacienţii cu schizofrenie (atât cronică, cât şi acută) şi la indivizii normali. Fiecare terapeut din studiu va lucra cu trei clienţi odată, echivalenţi între ei ca vârstă, sex, statut socioeducaţional – unul cu schizofrenie cronică, imul cu schizofrenie acută şi o persoană cu adaptare „normală” din comunitate. Se speră că, folosind o serie

de teste înainte de terapie şi după, precum şi înregistrarea tuturor interviurilor, acest studiu va avea multe rezultate interesante. El împinge testarea ipotezelor teoriei centrate pe client pe un nou teritoriu – cel al persoanei psihotice spitalizate. O parte din ipoteza fundamentală a studiului este aceea că, dacă există condiţiile necesare ale terapiei (întru câtva aşa cum le-a definit studiul lui Barrett-Lennard), procesul schimbării se va dovedi acelaşi la persoana schizofrenică şi la cea normală.

Poate că aceste descrieri sumare simt suficiente pentru a arăta că investigaţiile obiective stimulate de practica şi teoria terapiei centrate pe client continuă să se înmulţească şi să se ramifice.

Semnificaţia cercetării pentru viitor

în încheierea acestui capitol aş vrea să fac câteva comentarii pe marginea întrebării: „Unde duc toate acestea? în ce scop se fac toate aceste cercetări?"

Semnificaţia lor, după mine, este aceea că îmbogăţirea cunoştinţelor confirmate obiectiv despre psihoterapie va duce la dispariţia treptată a „şcolilor" de psihoterapie, inclusiv a acesteia. Pe măsură ce apar tot mai multe cunoştinţe solide cu privire la condiţiile ce facilitează schimbarea terapeutică, natura procesului terapeutic, condiţiile care blochează sau inhibă terapia, rezultatele caracteristice ale terapiei exprimate în termenii schimbărilor de personalitate şi comportament, se va pune tot mai puţin accentul asupra formulărilor dogmatice şi pur teoretice.

în medicina prezentului nu găsim o „şcoală a tratamentului cu penicilină" împotriva unei alte şcoli de tratament. Sigur, există diferenţe de judecată şi opinie, dar şi încrederea că ele vor fi rezolvate în viitorul apropiat, prin cercetări atent concepute. La

372 fel, eu cred că psihoterapia se va orienta treptat spre faptele concrete şi nu spre dogmă ca arbitru al diferenţelor.

De aici ar trebui să rezulte o psihoterapie tot mai eficientă şi în permanentă schimbare, care nu va purta şi nici nu va avea nevoie să poarte o etichetă anume. Va fi încorporat tot ce s-a confirmat faptic din toate orientările terapeutice.

Poate că ar trebui să mă opresc aici, dar aş vrea să le mai spun un lucru celor cărora ar putea să le fie groază de cercetare într-un domeniu atât de personal, de delicat şi de intangibil cum e psihoterapia. Ei ar putea să considere că a supune investigării obiective o relaţie atât de intimă înseamnă cumva s-o depersonalizeze, s-o jefuiască de calităţile ei esenţiale, s-o reducă la un sistem rece, alcătuit din fapte concrete. Aş vrea să arăt, simplu, că până în momentul de faţă nu acesta a fost efectul, ci dimpotrivă. Cu cât a fost mai extinsă cercetarea, cu atât s-a văzdit mai clar că schimbările semnificative ce apar la client au de-a face cu experienţe foarte subtile şi subiective – alegeri interne, o mai mare imitate a persoanei întregi, un alt sentiment faţă de sine. Iar în ce-l priveşte pe terapeut, unele dintre studiile recente sugerează că un terapeut cald, uman şi autentic, interesat doar să înţeleagă sentimentele trăite clipă de clipă de această persoană care ia fiinţă în relaţia cu el, este terapeutul cel mai eficient. Nu există în nici un caz ceva care să indice că terapeutul rece, intelectual, analitic, orientat spre fapte este eficient. Acesta pare a fi unul dintre paradoxurile psihoterapie!: pentru a face progrese în înţelegerea domeniului, individul trebuie să fie dispus să-şi supună cele mai pasionate credinţe şi cele mai ferme convingeri la testul impersonal al cercetării empirice; dar, ca să fie eficient ca terapeut, trebuie să folosească aceste cunoştinţe doar pentru a-şi îmbogăţi şi extinde şinele subiectiv şi trebuie să fie acel sine, liber şi lipsit de frică, 373 în relaţia sa cu clientul.

Trimiteri bibliografice

1. Barrett-Lennard, G.T. Dimensions of the client's experience of his therapist associated with personality change. Disertaţie de doctorat nepublicată, Universitatea Chicago, 1959.
2. Bergman, D.V. Counseling method and client responses. */. Consult. Psychol.,* 1951,*15,* 216-224.
3. Butler, J.M. şi Haigh G.V. Changes în the relation between self-concepts and ideal concepts consequent upon client-centered counseling. în C.R. Rogers şi Rosalind E Dymond (coord.), *Psychotherapy and Personality Change.* University of Chicago Press, 1954, pp. 55-75.
4. Cartwright, Desmond S. Annotated bibliography of research and theory construction în client-centered therapy. *J. of Counsel. Psychol.,* 1957, *4,* 82-100.
5. Raskin, N.J. An objective study of the locus-of-evaluation factor în psychotherapy. în W. Wolff şi J.A. Precker (coord.). *Success în Psychotherapy.* New York: Gruñe & Stratton, cap. 6.
6. Rogers, C.R. Changes în the maturity of behavior as related to therapy. în C.R. Rogers şi Rosalind F. Dymond (coord.). *Psychotherapy and Personality Change.* University of Chicago Press, 1954, pp. 215-237.
7. Rogers, C.R. A process conception of psychotherapy. *Amer. Psychol.,* 1958,*13,*142-149.
9. Seeman, J şi Raskin, N.J. Research perspectives în client centered therapy. în O.H. Mowrer (coord.), *Psychotherapy: theory and research,* New York: Ronald, 1953, pp. 205-234.

10. Stephenson, W. *The Study of Behavior.* University of Chicago Press, 1953.
11. Thetford, William N. An objective measurement of frustration tolerance în evaluating psychotherapy. În W. Wolff ^i J. A. Precker (coord.), *Success în Psychotherapy,* New York: Grune & Stratton, 1952, capitolul 2.

PARTEA A SASEA

Care sunt implicaţiile pentru viaţă?

Am descoperit că experienţa terapiei are implicaţii semnificative şi uneori profunde pentru educaţie, pentru comunicarea interpersonală, pentru viaţa de familie,
pentru procesul de creaţie.

(APITOLUL13

Reflecţii personale despre predare şi învăţare

Acesta este cel mai scurt capitol din carte, dar, dacă experienţa mea în privinţa lui poate constitui un criteriu, este şi cel mai exploziv. Are o istorie amuzantă (pentru mine).

Acceptasem, cu mai multe luni înainte, să iau parte la o conferinţă organizată de Universitatea Harvard pe tema „Abordări la clasă ale influenţării comportamentului uman". Mi se ceruse să fac o demonstraţie de „predare centrată pe student" – predare bazată pe principii terapeutice, aşa cum încercam să le aplic în educaţie. Simţeam că a folosi două ore cu un grup sofisticat, pentru a încerca să-i ajut pe membri să-şi formuleze propriile ţeluri şi, în timp ce ei fac acest lucru, să răspund la sentimentele lor, va fi un lucru foarte artificial şi nesa- lisfăcător. Nu ştiam ce voi face sau ce voi prezenta.

Aşa stăteau lucrurile când am plecat în Mexic, într-una din călătoriile noastre de iarnă; acolo m-am ocupat puţin de pictură, scris şi fotografie şi m-am cufundat în scrierile lui Soren Kierkegaard. Sunt sigur că dorinţa lui onestă de a spune lucrurilor pe nume m-a influenţat mai mult decât mi-am dat seama.

Cum se apropia momentul întoarcerii, a trebuit să mă confrunt cu obligaţia pe care mi-o asumasem. Mi-am amintit că uneori reuşisem să

 iniţiez discuţii foarte pline de miez la clasă, exprimându-mi o

opinie extrem de personală şi apoi încercând să înţeleg şi să accept reacţiile şi sentimentele deseori foarte divergente ale studenţilor. Părea un mod judicios de a-mi aborda misiunea de la Harvard.

Aşa că m-am aşezat să scriu, cât mai sincer puteam, care au fost experienţele mele în privinţa predării, *aşa cum este definit acest termen în dicţionare, şi, de asemenea, experienţele mele în privinţa* învăţării. *Mă aflam departe de psihologi, educatori, colegi precauţi. Am pus pur şi simplu pe hârtie ceea ce simţeam, fiind sigur că, dacă nu mi-a ieşit cum trebuie, discuţia mă va ajuta să intru pe pista potrivită.*

Poate că am fost naiv, dar n-am considerat că materialul ar fi incendiar. în definitiv, toţi participanţii la conferinţă erau profesori în- văţaţi, capabili de autocritică, legaţi între ei prin interesul faţă de metodele de discuţie la clasă.

M-am prezentat la conferinţă, mi-am înfăţişat părerile aşa cum le veţi putea citi mai jos, ceea ce mi-a luat foarte puţin timp, şi am declarat discuţia deschisă. Speram să văd o reacţie, dar nu mă aşteptam la tumultul ce a urmat. Spiritele s-au încins. Se părea că le ameninţ meseria, evident spun lucruri pe care nu le cred etc., etc. Şi, din când în când, se auzea aprecierea, pe ton potolit, din partea unui profesor care gândise aceleaşi lucruri, dar nu îndrăznise să le rostească.

îndrăznesc să spun că nici un membru al grupului nu şi-a amintit că întrunirea avea menirea de demonstraţie a predării centrate pe student. Dar nădăjduiesc că, privind în urmă, şi-au dat seama cu toţii că au trăit o experienţă a predării centrate pe student. Am refuzat să mă apăr răspunzând la întrebările şi acuzaţiile cu care ploua în jurul meu. Am încercat să accept şi să empatizez cu indignarea, frustrarea, atitudinea critică pe care le trăiau participanţii. Am subliniat că n-am făcut decât să-mi exprim nişte păreri foarte personale. Nu le-am cerut celorlalţi să fie de acord cu ele şi nici nu m-am aşteptat la asta. După

niultă frământare, membrii grupului au început să-şi exprime, tot mai deschis, propriile sentimente semnificative faţă de activitatea de predare – de multe ori sentimente divergente faţă de ale mele, de multe ori sentimente divergente faţă de ale celorlalţi. A fost o întrunire foarte provocatoare pentru minte. Mă întreb dacă a uitat-o vreunul dintre participanţi.

Cel mai semnificativ comentariu a venit de la unul dintre partici- panţii la conferinţă, a doua zi dimineaţa, când mă pregăteam să plec din oraş. A spus doar atât: „Ai ţinut treji mulţi oameni astă-noapte!"

N-am luat măsuri pentru publicarea acestui mic fragment. Concep- ţiile mele despre psihoterapie făcuseră deja să fiu o „figură controversată" în rândul psihologilor şi al psihiatrilor. Nu doream să adaug pe listă cadrele didactice. Declaraţia a fost însă multiplicată şi răspândită larg de către participanţii la conferinţă, iar câţiva ani mai târziu, două reviste mi-au cerut permisiunea de a o publica.

După această pregătire istorică pe larg, poate că declaraţia pro- priu-zisă vi se va părea dezamăgitoare. Eu unul n-am considerat-o niciodată incendiară. Ea exprimă şi acum unele dintre cele mai profunde păreri ale mele despre domeniul educaţiei.

*

Doresc să prezint câteva remarci foarte sumare, cu speranţa că, dacă vă trezesc vreo reacţie, ideile mele ar putea fi puse în- Ir- o lumină nouă.

Mi se pare foarte problematic să *gândesc,* mai ales când mă gândesc la propriile-mi experienţe şi încerc să extrag din ele semnificaţia ce pare să existe în mod autentic în ele. La început, acest fel de gândire e foarte satisfăcător, fiindcă pare să scoată la iveală un sens şi un tipar într-o mare mulţime de evenimente discre- le. Dar apoi, foarte des, devine descurajator, fiindcă-mi dau sea-

380 ma cât de ridicole le-ar părea celor mai mulţi oameni aceste idei, care au pentru mine o mare valoare. Impresia mea este că, dacă încerc să găsesc semnificaţia propriilor experienţe, asta mă duce aproape de fiecare dată în direcţii considerate absurde.

Aşadar, în următoarele trei-patru minute voi încerca să diger unele dintre semnificaţiile la care am ajuns prin intermediul experienţei mele la clasă şi al experienţei din terapiile individuale şi de grup. Ele nu sunt menite în nici un caz să joace rol de concluzii pentru alţii, nici de îndrumar pentru ceea ce ar trebui să facă sau cum ar trebui să fie alţii. Simt semnificaţiile foarte şovăielnice pe care le au pentru mine experienţele mele până azi, 12 aprilie 1952, şi unele dintre întrebările supărătoare pe care le trezeşte absurditatea lor. Voi plasa fiecare idee şi fiecare semnificaţie într-un paragraf numerotat cu altă literă, nu pentru că s-ar înşirui în vreo ordine logică, ci pentru că fiecare semnificaţie are pentru mine o importanţă separată de celelalte.

a. Aş putea foarte bine să încep cu aceasta, în lumina scopurilor acestei conferinţe. *Experienţa mi-a arătat că nu pot învăţa pe altcineva cum să predea. A* încerca asta e pentru mine, *pe* termen lung, inutil.

b. *Am impresia că orice lucru care poate fi predat altcuiva este relativ lipsit de importanţă şi are influenţă prea puţină sau deloc asupra comportamentului.* Acest lucru sună atât de ridicol, încât nu pot să nu-l pun la îndoială chiar în timp ce-l prezint.

c. *îmi dau seama tot mai mult că mă interesează doar învăţăturile care influenţează în mod semnificativ comportamentul.* E foarte posibil ca aceasta să fie doar o idiosincrasie de-a mea.

d. *Am ajuns să cred că doar învăţătura care influenţează semnificativ comportamentul este o învăţătură descoperită şi însuşită de individ, singur.*

e. *O astfel de învăţătură descoperită de individ, un adevăr care a fost însuşit şi asimilat personal în experienţă, nu poate fi comunicat direct altcuiva.* De îndată ce individul încearcă să comunice direct o astfel de experienţă, deseori cu un entuziasm foarte firesc, demersul se transformă în predare, iar rezultatele sale sunt lipsite de importanţă. M-am simţit uşurat recent, când .un constatat că filosoful danez Soren Kierkegaard a descoperit şi el acelaşi lucru în experienţa sa şi l-a afirmat foarte clar i ii un secol în urmă. Asta a făcut ideea să pară mai puţin absurdă.

f. Drept urmare a celor de mai sus, *îmi dau seama că mi-am pierdut interesul pentru a fi profesor*.

g. Când încerc să predau, ceea ce se întâmplă uneori, mă simt îngrozit de rezultate, care par ceva mai mult decât lipsite de însemnătate, fiindcă uneori activitatea de predare pare să dea roade. Când se întâmplă acest lucru, constat că rezultatele simt dăunătoare. Se pare că-l face pe individ să-şi piardă încrederea în experienţa proprie şi să înăbuşe învăţarea semnificativă. *Ca urmare, am ajuns să cred că rezultatele activităţii de predare sunt fie neînsemnate, fie vătămătoare.*

h. Când privesc în urmă la rezultatele activităţii mele de predare din trecut, adevăratul rezultat pare acelaşi: fie s-au produs vătămări, fie nu s-a întâmplat nimic semnificativ. Sincer vorbind, acest lucru e supărător.

i. Drept urmare, *îmi dau seama că mă interesează doar să fiu în- oiiţăcel, preferabil să învăţ lucruri care contează, care au o influenţă semnificativă asupra comportamentului meu.*

j. *Experienţa de a învăţa mi se pare foarte recompensatoare,* indiferent că are loc în grupuri, în relaţia cu o persoană, ca în terapie, sau de unul singur.

382 k. *Constat că una dintre cele mai bune, dar şi cele mai dificile modalităţi de a învăţa este, pentru mine, să renunţ la defensivitate, cel puţin temporar, şi să încerc să înţeleg cum îi pare celeilalte persoane experienţa pe care o trăieşte şi cum o resimte.*

l. *Constat că, pentru mine, o altă cale de a învăţa este să-mi formulez nesiguranţele, să încerc să-mi clarific nedumeririle şi, astfel, să mă apropii de semnificaţia pe care pare s-o aibă de fapt experienţa mea.*

m. întreaga suită a trăirii experienţelor, precum şi semnifica- < ţiile pe care le-am descoperit până acum în ele par să mă fi lansat într-un proces care mă fascinează şi totodată mă sperie puţin uneori. *Pare să însemne să mă las purtat de experienţă, într-o direcţie ce pare a fi înainte, spre ţeluri pe care le pot defini doar vag în timp ce încerc să înţeleg măcar semnificaţia actuală a experienţei respective.* Senzaţia este aceea de plutire într-un flux complex de experienţe, cu posibilitatea fascinantă de a încerca să-i înţeleg complexitatea mereu schimbătoare.

Aproape mă tem că par să mă fi îndepărtat de discuţia despre învăţare, ca şi de cea despre predare. Să reintroduc o notă practică, spunând că aceste interpretări ale experienţei mele ar putea să apară, în sine, stranii şi aberante, dar nu deosebit de şocante. Abia când îmi dau seama care sunt *implicaţiile* mă cutremur puţin, văzând cât de mult m-am depărtat de lumea de bun-simţ despre care ştiu toţi că e corectă. Pot să ilustrez cel mai bine acest lucru spunând că, dacă experienţele altora ar fi aceleaşi cu ale mele şi dacă ar găsi în ele semnificaţii similare, acest lucru ar avea numeroase consecinţe.

a. O astfel de experienţă ar însemna să renunţăm la predare. Oamenii s-ar aduna laolaltă dacă ar vrea să înveţe.

b. Am renunţa la examinări. Ele măsoară doar tipul de învă- 383 ţ.i re lipsit de însemnătate.

c. O altă consecinţă ar fi că am renunţa la note şi credite,

din .uelaşi motiv.

d. Am renunţa la gradele academice drept măsură a competenţei, în parte din acelaşi motiv. Alt motiv e acela că un grad academic marchează sfârşitul sau încheierea unui lucru, pe când învăţăcelul este interesat doar de procesul continuu al învăţării.

e. Ar presupune să renunţăm la expunerea concluziilor, căci neam da seama că nimeni nu învaţă semnificativ din concluzii.

Cred că ar fi mai bine să mă opresc aici. Nu vreau să devin prea fantastic. Vreau să ştiu în primul rând dacă vreun aspect al gândirii mele interioare, aşa cum am încercat s-o descriu, rezonează cu vreun aspect al experienţei voastre la clasă aşa cum aţi trăit-o şi, dacă da, care sunt semnificaţiile care există pentru voi, în experienţele *voastre.*

CAPITOLUL 14

învăţarea semnificativă – în terapie şi în educaţie

Colegiul Goddard din Plainfield, Vermont, este un mic colegiu experimental care, pe lângă eforturile făcute în interesul studenţilor, organizează frecvent conferinţe şi workshopuri pentru cadrele didactice, în cadrul cărora acestea se pot ocupa de probleme importante. Mi s-a cerut să conduc un astfel de workshop în februarie 1958, pe tema „Implicaţiilor psihoterapiei pentru educaţie". Profesorii şi administratorii de instituţii de învăţământ din jumătatea de est a ţării şi mai ales din New England şi-au croit drum printre troienele mari de zăpadă ca să petreacă împreună trei zile concentrate.

M-am hotărât să încerc să-mi reformulez pentru această conferinţă părerile despre predare şi învăţare, sperând să găsesc o formă care să fie mai puţin perturbatoare ca declaraţia din capitolul precedent, dar fără a ocoli implicaţiile radicale ale unei abordări terapeutice. Lucrarea de faţă constituie rezultatul. Pentru aceia dintre voi care sunt familiarizaţi cu partea a doua a acestei cărţi, secţiunile despre „Condiţiile învăţării în psihoterapie" şi „Procesul de

învăţare în terapie“ vor fi re-

ilundante şi pot fi omise, întrucât sunt doar o reiterare a condiţiilor de buză ale terapiei, descrise anterior.

Pentru mine, aceasta este cea mai satisfăcătoare formulare la care am ajuns cu privire la semnificaţia ipotezelor terapiei centrate pe client iu domeniul educaţiei.

*

Prezint aici o teză, un punct de vedere privitor la implicaţiile pe care le are psihoterapia pentru educaţie. Este o poziţie pe care o adopt provizoriu şi cu unele ezitări. Am multe întrebări fără răspuns în privinţa acestei teze. Dar ea are, cred, o anumită claritate şi, ca atare, poate constitui un punct de plecare din care se pot contura diferenţe clare.

învăţarea semnificativă în psihoterapie

Daţi-mi voie să încep prin a spune că îndelungata mea experienţă ca terapeut m-a convins că învăţarea semnificativă este facilitată în psihoterapie şi se produce în acea relaţie. Prin învăţare semnificativă înţeleg învăţarea care înseamnă mai mult decât o acumulare de date. Este învăţarea care schimbă ceva – în comportamentul individului, în acţiunile pe care le alege în viitor, în atitudinile sale şi în personalitatea sa. Este o învăţare generalizată, care nu constă doar în asimilarea de cunoştinţe, ci se întrepătrunde cu toate sectoarele existenţei sale.

Producerea unei astfel de învăţări nu e doar o părere subiectivă a mea. Cercetările susţin această părere. În terapia centrată

386 pe client, orientare cu care sunt cel mai familiarizat şi asupra căreia s-au făcut cele mai multe cercetări, ştim că expunerea la o astfel de terapie determină învăţături sau schimbări de următorul tip:

Individul ajunge să se privească altfel.

Se acceptă mai pe deplin pe sine şi sentimentele sale.

Devine mai sigur de sine şi mai înclinat spre autonomie.

Devine în mai mare măsură persoana care ar vrea să fie.

Devine mai flexibil, mai puţin rigid în percepţiile sale.

Adoptă obiective mai realiste.

Se comportă în mod mai matur.

îşi schimbă comportamentele dezadaptative, chiar şi pe cele vechi, precum alcoolismul cronic.

îi acceptă în mai mare măsură pe ceilalţi.

Devine mai deschis faţă de evidenţa a ceea ce se petrece în afara lui şi, totodată, a ceea ce se petrece în el.

1 se schimbă caracteristicile fundamentale de personalitate, în moduri constructive?

Cred că atât este suficient, poate, pentru a arăta că acestea sunt învăţături semnificative, care produc într-adevăr o schimbare.

învăţarea semnificativă în educaţie

Cred că am dreptate dacă spun că şi cadrele didactice sunt interesate de învăţături care produc o schimbare. Simpla cunoaştere a unor fapte are valoarea ei. A şti cine a învins în bătălia de la Poltava sau când a fost interpretat pentru prima oară al n-lea opus al lui Mozart îi poate aduce posesorului acestei informaţii 64.000 de dolari sau o altă sumă, dar cred că,

* Pentru dovezi care susţin aceste afirmaţii, vezi trimiterile bibliografice (7) şi (9).

în general, cadrele didactice sunt puţin stânjenite de presupu- 387 *nerea că acumularea unor astfel de cunoştinţe* înseamnă educaţie. Asta îmi aminteşte de o afirmaţie făcută cu tărie de un profesor de

economie în primul meu an de colegiu. Cunoştinţele pe care le-am dobândit la cursul lui au dispărut complet, <lar îmi amintesc cum a comparat, având drept fundal primul război mondial, cunoaşterea faptelor cu muniţia. Şi-a încheiat micul discurs cu îndemnul: „Nu fi o afurisită de căruţă cu muniţie, fii o puşcă!" Cred că majoritatea cadrelor didactice împărtăşesc acest sentiment: cunoştinţele există în principal ca să fie folosite.

Aşadar, în măsura în care cadrele didactice sunt interesate de învăţături funcţionale, care schimbă câte ceva, care inundă persoana şi acţiunile sale, ele ar putea să se îndrepte spre domeniul psihoterapiei pentru a căuta indicii sau idei. O adaptare pentru educaţie a procesului de învăţare ce are loc în psihoterapie pare o posibilitate promiţătoare.

Condiţiile învăţării în psihoterapie

Să vedem deci ce elemente sunt implicate în esenţă pentru a fi posibil tipul de învăţare care survine în terapie. Aş vrea să descriu, cât de clar pot, condiţiile ce par să existe atunci când survine acest fenomen.

Confruntarea cu o problemă

întâi de toate, clientul se confruntă cu o situaţie pe care o percepe ca fiind o problemă serioasă şi semnificativă. Poate că se comportă în moduri pe care nu le poate controla, e co-

388 pleşit de confuzii şi conflicte, căsnicia sa eşuează sau consta« tă că e nefericit cu profesia sa. Pe scurt, se confruntă cu o pro« blemă căreia a încercat să-i facă faţă, dar fără a reuşi. Ca atare, e dornic să înveţe, chiar dacă se teme în acelaşi timp că ceea ce va descoperi în el însuşi l-ar putea tulbura. Aşadar, una dintre condiţiile prezente aproape de fiecare dată este o dorinţă nesigură şi ambivalenţă de a învăţa sau a se schimba, dorinţă ce decurge din perceperea unei dificultăţi de confruntare cu viaţa.

Care sunt condiţiile pe care le găseşte acest individ când vine la un terapeut? Am formulat recent un tablou teoretic al condiţiilor necesare şi suficiente furnizate de terapeut pentru ca să se producă o schimbare constructivă sau o învăţare semnificativă (8). Mai multe dintre aspectele acestei teorii simt testate actualmente prin cercetări empirice, dar ea trebuie privită în continuare ca o teorie bazată pe experienţă clinică, nu ca un fapt dovedit. Să descriu pe scurt condiţiile pe care, se pare, este esenţial să le îndeplinească terapeutul.

Congruenţa

Pentru ca terapia să se producă, pare necesar ca terapeutul să fie în cadrul relaţiei o persoană unitară sau integrată, sau congruentă. Prin aceasta vreau să spun că este în relaţie exact aşa cum *este* – nu o faţadă, un rol sau o prefăcătorie. Am folosit termenul „congruenţă" ca să descriu această corespondenţă concordantă între experienţă şi conştientizare. Atunci când terapeutul este conştient, pe deplin şi corect, de ceea ce trăieşte într-un moment dat în relaţie, el este pe deplin congruent. Dacă congruenţa nu este prezentă într-un grad consi-

(Icrabii, este improbabil să se producă învăţarea semnifica- l i v a.

Deşi conceptul de congruenţă este de fapt unul complex, (ied că-l recunoaştem cu toţii, într-un mod intuitiv, de Im n-simţ, la indivizii cu care avem de-a face. Ne dăm seama despre un individ că nu doar crede exact ceea ce spune, ci, în plus, cele mai profunde sentimente ale sale concordă şi ele cu ceea ce exprimă. Astfel, dacă e furios, afectuos, ruşinat sau entuziasmat, simţim că este la fel la toate nivelurile – în ceea ce trăieşte la nivel de organism, în ceea ce conştientizează la nivel conştient, în cuvintele sale şi în ceea ce comunică. Mai mult, ne dăm seama că-şi acceptă sentimentele imediate. în cazul unei astfel de persoane, spunem că ştim „exact pe ce poziţie se plasează". Intr-o atare relaţie tindem să ne simţim în largul nostru şi în siguranţă. în cazul unui alt individ, ne dăm seama că ceea ce spune este aproape sigur un paravan sau o faţadă. Ne întrebăm ce simte *cu adevărat,* ce experienţe trăieşte cu adevărat dincolo de această faţadă. Ne putem întreba şi dacă *el* ştie ce simte cu adevărat, dându-ne seama că ar putea să nu fie deloc conştient de sentimentele pe care le trăieşte la drept vorbind. Cu o persoană de acest fel tindem să fim precauţi şi prudenţi. Nu e genul de relaţie în care se poate renunţa la mecanismele de apărare sau în care se poate produce învăţarea semnificativă şi schimbarea.

Aşadar, această a doua condiţie pentru terapie este ca terapeutul să fie caracterizat de un grad considerabil de congruenţă în relaţie. Este el însuşi în mod liber, profund şi cu acceptare, experienţa de moment a sentimentelor şi reacţiilor sale fiind marcată de o conştientizare corectă a acestor sentimente şi reacţii, aşa cum apar şi se schimbă ele.

[390] Atitudinea pozitivă necondiţionată

O a treia condiţie este ca terapeutul să simtă o grijă caldă faţă de client – o grijă care nu este posesivă, care nu cere nici o gratificare personală. Este o atmosferă care demonstrează simplu: „îmi pasă", nu „îmi pasă de tine *dacă* te porţi aşa şi pe dincolo". Standal (11) a denumit această atitudine „atitudine pozitivă necondiţionată", fiindcă de ea nu se leagă nici o condiţie de merit. Am folosit deseori termenul „acceptare" ca să descriu acest aspect al climatului terapeutic. El presupune a simţi tot atâta acceptare faţă de sentimentele negative, „rele", dureroase, de teamă, anormale exprimate de client, ca şi faţă de sentimentele „bune", pozitive, mature, încrezătoare şi sociale pe care le exprimă. Presupune acceptarea clientului şi grija faţă de el ca persoană *distinctă,* dându-i voie să aibă propriile sentimente şi experienţe şi să găsească în ele propriile semnificaţii. în măsura în care terapeutul poate oferi acest climat ce creează siguranţă, im climat al unei atitudini pozitive necondiţionate, este foarte probabil să se producă învăţarea semnificativă.

înţelegerea empatică

A patra condiţie a terapiei este ca terapeutul să înţeleagă corect, empatie lumea clientului, aşa cum este văzută ea din interior. A percepe lumea personală a clientului ca şi cum ar fi a ta, dar fără să pierzi vreo clipă calitatea de „ca şi cum" – aceasta este empatia, şi ea pare să fie esenţială în terapie. A simţi furia, frica sau confuzia clientului ca şi cum ar fi ale tale, însă fără ca aici să se amestece propria ta furie, frică sau confuzie este condiţia pe care încercăm s-o descriem. Când înţelege clar lumea clien-

tului şi se mişcă liber în ea, terapeutul poate să-i comunice cliciv »|
tului felul cum înţelege lucrurile ştiute clar de acesta, dar şi «A
dea glas unor semnificaţii ale experienţei clientului de care act»«
ta nu este conştient. Faptul că o astfel de empatie pătrunzătoare este importantă în terapie este indicat de cercetarea lui Fiedler, în care itemii precum cei de mai jos au ocupat un loc de frunte în descrierea relaţiilor create de terapeuţi cu experienţă:

Terapeutul poate să înţeleagă bine sentimentele pacientului.

Terapeutul nu are niciodată îndoieli cu privire la ceea ce vrea să spună pacientul.

Remarcile terapeutului se potrivesc perfect cu dispoziţia pacientului şi cu conţinuturile sale.

Tonul terapeutului transmite capacitatea deplină de a împărtăşi sentimentele pacientului. (3)

Acincea condiţie

O a cincea condiţie a învăţării semnificative în terapie este aceea că clientul ar trebui să resimtă sau să perceapă ceva din congruenţa, acceptarea şi empatia terapeutului. Nu este suficient ca aceste condiţii să fie îndeplinite de terapeut. Ele trebuie să fie comunicate cu succes clientului intr-o anumită măsură.

Procesul de învăţare în terapie

Experienţa ne-a arătat că, atunci când sunt îndeplinite aceste cinci condiţii, survine inevitabil un proces de schimbare. Percepţiile rigide ale clientului cu privire la sine şi la alţii se relaxează şi devin deschise faţă de realitate. Modurile rigide în care a interpretat semnificaţia experienţelor sale sunt cercetate şi indi-

 vidul se trezeşte că pune la îndoială multe dintre „realităţile” vieţii sale, descoperind că sunt „realităţi” doar fiindcă aşa le-a privit el. Descoperă sentimente de care n-a fost conştient şi le trăieşte, deseori cu intensitate, în relaţia terapeutică. Astfel, învaţă să fie mai deschis faţă de toate experienţele sale – faţă de dovezile din propria fiinţă, ca şi de dovezile din exteriorul ei. învaţă să fie în mai mare măsură *una cu* experienţele sale – să fie una cu sentimentele de care s-a temut, ca şi cu sentimentele pe care le-a considerat mai acceptabile. Devine o persoană mai fluidă, în schimbare, o persoană care învaţă.

Principala forţă motivatoare a schimbării

în acest proces nu este nevoie ca terapeutul să-l „motiveze” pe client sau să furnizeze energia care provoacă schimbarea. Intr-un anumit sens, nu este necesară nici motivaţia cu care vine clientul, cel puţin nu în mod conştient. Să spunem însă că motivaţia pentru învăţare şi schimbare izvorăşte din tendinţa de actualizare de sine a vieţii însăşi, tendinţa organismului de a curge pe toate canalele diferenţiate ale dezvoltării posibile, în măsura în care acestea sunt percepute drept căi spre mai bine.

Aş putea continua foarte pe larg această temă, dar scopul meu nu este de a mă concentra asupra procesului terapiei şi a învăţării care se produce, nici asupra motivaţiei acestei învăţări, ci asupra condiţiilor care o fac posibilă. Aşa că voi încheia simplu descrierea terapiei spunând că este im tip de învăţare semnificativ care se produce atunci când sunt îndeplinite cinci condiţii:

Când clientul se percepe ca aflându-se în faţa unei probleme serioase şi semnificative;

Când terapeutul este, în relaţie, o persoană congruentă, capabil *să fie* persoana care *este;*

Când terapeutul simte o atitudine pozitivă necondiţionată faţă de client;

Când terapeutul înţelege corect şi empatic lumea personală a clientului şi-i transmite acest lucru;

Când clientul receptează într-o anumită măsură congruenţa, acceptarea şi empatia terapeutului.

Implicaţii pentru educaţie

Ce înseamnă aceste condiţii, dacă le aplicăm în educaţie? I ară îndoială, profesorul va putea să ofere un răspuns mai bun decât mine, pe baza experienţei proprii, dar voi sugera cel puţin unele dintre implicaţii.

Contactul cu problemele

înseamnă, în primul rând, că învăţarea semnificativă se produce mai uşor în raport cu situaţiile percepute ca probleme. Cred că am observat dovezi în sprijinul acestei afirmaţii. În diferitele mele încercări de a ţine cursuri şi de a conduce grupuri în maniere concordante cu experienţa mea terapeutică, am constatat că o astfel de abordare este mai eficientă, cred, în wor- kshopuri decât la cursurile obişnuite, la cursurile din afara campusului decât la cele din campus. Indivizii care vin la worksho- puri sau la cursuri din afara campusului simt cei aflaţi în contact cu probleme pe care le recunosc ca fiind probleme. Studentul care urmează un curs universitar obişnuit, şi mai ales imul obligatoriu, tinde să vadă cursul ca pe o experienţă în care se aş-

394 teaptă să rămână pasiv, ostil sau şi una, şi alta, experienţă pe care în nici un caz n-o consideră ca fiind relevantă pentru pro* blemele proprii.

Totuşi, experienţa mi-a arătat şi că, atunci când studenţii dintr-o grupă obişnuită de la universitate percep cursul drept o experienţă pe care o pot folosi pentru a rezolva probleme care îi *preocupă,* senzaţia de eliberare şi imboldul de a merge înainte sunt uimitoare. Acest lucru este valabil pentru diverse cursuri, de la matematică până la personalitate.

Cred că situaţia actuală a educaţiei din Rusia oferă şi ea dovezi în sprijinul acestui aspect. Când un popor întreg se percepe ca aflându-se în faţa problemei imperioase de a fi rămas în urmă – în agricultură, în producţia industrială, în dezvoltarea ştiinţifică, în crearea de armament –, se produce o cantitate uimitoare de învăţare semnificativă, sateliţii Sputnik fiind doar unul dintre exemplele observabile.

Aşadar, prima implicaţie pentru educaţie ar putea fi aceea să lăsăm studentul, indiferent de nivel, să se afle în contact real cu problemele relevante ale existenţei sale, astfel încât să perceapă problemele şi aspectele pe care vrea să le rezolve. Sunt foarte conştient că această implicaţie, la fel ca altele pe care le voi menţiona, sunt absolut contrare tendinţelor actuale din cultura noastră, dar voi face comentarii pe marginea acestui lucru ulterior.

Cred că descrierea terapiei pe care am oferit-o arată foarte clar că o implicaţie de ansamblu pentru educaţie este aceea că profesorul are sarcina de a crea la clasă un climat facilitator, în care să poată avea loc învăţarea semnificativă. Această implicaţie generală poate fi descompusă în mai multe subsec- ţiuni.

Caracterul real al profesorului

învăţarea va fi facilitată, se pare, dacă profesorul este congruent. Aceasta presupune ca profesorul să fie persoana care cate ţl să fie conştient, în mod făţiş, de atitudinile pe care le are. Presupune să simtă acceptare faţă de propriile sentimente reale. în felul

acesta, devine o persoană reală în relaţia cu studenţii. Poate fi entuziast cu privire la subiectele care-i plac şi plictisit de cele care nu-i plac. Poate fi furios, dar poate fi şi sensibil şi înţelegător. Pentru că-şi acceptă sentimentele ca fiind sentimentele *sale,* nu are nevoie să le impună studenţilor ori să insiste ca şi ei să simtă acelaşi lucru. Este o *persoană,* nu o întruchipare fără chip a unei cerinţe din programă sau o conductă sterilă prin care simt transmise cunoştinţele de la o generaţie la următoarea.

Pot oferi doar o singură dovadă care să sprijine această perspectivă. Privind în urmă şi gândindu-mă la profesorii care ini-au facilitat învăţarea, se pare că fiecare dintre ei are această trăsătură, de a fi persoană reală. Mă întreb dacă şi voi vă amintiţi acelaşi lucru. Dacă da, poate că e mai puţin important ca profesorul să acopere porţiunea alocată din programă sau să folosească dispozitivele audiovizuale cele mai bune, decât să fie congruent şi real în relaţia cu studenţii.

Acceptarea şi înţelegerea

O altă implicaţie pentru profesor este aceea că învăţarea semnificativă se produce dacă profesorul îl poate accepta pe student aşa cum este şi-i poate înţelege sentimentele pe care le are. Dacă luăm a treia şi a patra condiţie a terapiei aşa cum le-am descris mai sus, profesorul care poate accepta cu căldură, 396 care poate oferi o atitudine pozitivă necondiţionată şi poate empatiza cu sentimentele de teamă, nerăbdare şi descurajare implicate în abordarea unui material nou va fi făcut foarte mult în direcţia creării condiţiilor pentru învăţare. în cartea sa *The Teacher and the Child* (5), Clark Moustakas a dat multe exemple excelente de situaţii individuale şi de grup, de la grădiniţă şi până la liceu, în care profesorul a desfăşurat demersuri tocmai în direcţia unui astfel de obiectiv. Poate că pe unii îi va tulbura faptul că, atunci când profesorul are atitudini de acest fel, când este dispus să accepte sentimente, sunt exprimate nu doar atitudinile faţă de activitatea şcolară în sine, ci şi sentimente faţă de părinţi, sentimente de ură faţă de frate sau soră, sentimente de îngrijorare

faţă de propria persoană – toată gama de atitudini. Au aceste sentimente dreptul de a exista făţiş în context şcolar? Eu susţin că da. Ele au legătură cu devenirea individului, cu învăţarea eficientă şi cu funcţionarea sa eficientă, şi abordarea unor astfel de sentimente cu înţelegere şi acceptare are o legătură clară cu învăţarea împărţirii lungi sau a geografiei Pakistanului.

Furnizarea resurselor

> Aceasta mă aduce la o altă implicaţie a terapiei pentru educaţie. în terapie, resursele necesare pentru a învăţa despre sine se află în individ. Sunt foarte puţine informaţii pe care le poate furniza terapeutul şi care vor fi utile, întrucât informaţiile cu care trebuie lucrat există în interiorul persoanei. în educaţie, lucrurile stau altfel. Există numeroase resurse – cunoştinţe, tehnici, teorii – care constituie materia primă de utilizat. După părerea mea, ceea ce am spus despre terapie sugerează că aceste materiale, aceste resurse trebuie puse la dispoziţia stud«nţlkw(nu impuse asupra lor. în această privinţă, o mare ingeniozitate şi sensibilitate constituie o resursă valoroasă.

Nu e nevoie să enumăr resursele obişnuite la care ne putem gândi – cărţi, hărţi, caiete de lucru, materiale, înregistrări audio, spaţiu de lucru, unelte şi aşa mai departe. Să mă ocup puţin însă de modul în care profesorul se foloseşte pe sine şi-şi foloseşte cunoştinţele şi experienţa ca resursă. Dacă profesorul îşi priveşte activitatea din perspectiva pe care am descris-o, probabil că va vrea să se pună la dispoziţia clasei cel puţin în următoarele moduri:

Va vrea ca studenţii să ştie ce experienţă şi ce cunoştinţe speciale are în domeniu şi în ce mod pot face apel la aceste cunoştinţe. Dar nu va vrea ca ei să simtă că trebuie să-l folosească astfel.

Va vrea ca ei să ştie că au la dispoziţie felul cum priveşte el domeniul şi cum îl organizează, chiar şi sub formă de prelegere, dacă vor. însă, iarăşi, va vrea ca acest lucru să fie perceput drept

ofertă ce poate fi la fel de bine respinsă sau acceptată.

Va vrea să fie cunoscut drept găsitor de resurse. Indiferent ce anume şi-ar dori la modul serios un individ sau întregul grup pentru stimularea învăţării, el va fi întru totul dispus să se gândească în ce fel poate obţine resursele respective.

Va vrea ca relaţia sa cu grupul să fie de aşa natură, încât studenţii să aibă acces liber la sentimentele sale, fără ca acestea să fie impuse asupra lor sau să exercite o influenţă restrictivă. Astfel, va putea să-şi împărtăşească entuziasmul faţă de propriile învăţături, fără a insista ca studenţii să-i calce pe urme; va putea să-şi împărtăşească sentimente ca lipsa de interes, satisfacţia, nedumerirea sau plăcerea pe care le simte faţă de activităţile în-
398 dividuale sau de grup, fără ca acest lucru să devină recompensă ori ameninţare pentru student. Va spera să poată spune, pur şi simplu pentru sine, „Nu-mi place asta”, iar studentul să poată spune, la fel de liber: „Dar mie îmi place”.

Astfel, oricare ar fi resursele pe care le oferă – o carte, spaţiu de lucru, o unealtă nouă, prilejul de a observa un proces industrial, o prelegere bazată pe studiile sale, o imagine, un grafic sau o hartă, propriile reacţii afective –, va simţi că sunt oferite spre a fi folosite de student dacă îi sunt utile şi va spera că vor fi percepute astfel. Nu le va resimţi ca pe nişte repere, aşteptări, ordine sau cerinţe. Se va oferi studenţilor, împreună cu toate resursele pe care le poate descoperi, spre utilizare.

Motivul de bază

Cele spuse ar trebui să arate clar că profesorul s-ar baza în principal pe tendinţa studenţilor săi către actualizarea sinelui. Ipoteza pe baza căreia va construi este aceea că studenţii aflaţi în contact real cu problemele din viaţă îşi doresc să înveţe, vor să se dezvolte, caută să afle, speră să stăpânească, doresc să creeze. Va considera că rolul său este acela de a crea o astfel de relaţie personală cu studenţii şi un astfel de climat la clasă, încât aceste tendinţe fireşti să-şi

poată găsi împlinirea.

Câteva omisiuni

Acestea sunt, după părerea mea, câteva dintre aspectele pe care le implică perspectiva terapeutică în ceea ce priveşte procesul educaţional. Pentru a le face ceva mai clare, aş vrea să menţionez câteva dintre aspectele la care nu m-am referit.

Nu am inclus prelegerile, discuţiile sau expozeurile asupra materiei de studiu impuse studenţilor. Toate aceste procedee pot face parte din experienţă dacă studenţii le doresc, explicit sau implicit. însă chiar şi în această privinţă, profesorul a cărei activitate se desfăşoară pe baza unei ipoteze întemeiate pe terapie ar sesiza repede o schimbare în această dorinţă. S-ar putea să i se ceară să ţină o prelegere în faţa grupului (şi a susţine o prelegere *solicitată* este un lucru *foarte* diferit faţă de experienţa obişnuită de la clasă), dar dacă ar detecta creşterea lipsei de interes şi a plictiselii, ar reacţiona la acest lucru, încercând să înţeleagă sentimentele apărute în grup, întrucât reacţia sa faţă de sentimentele şi atitudinile studenţilor ar deveni mai importantă decât interesul său faţă de expunerea materialului.

Nu am inclus nici im program de evaluare a învăţării studen- | i lor din perspectiva unor criterii externe. Altfel spus, nu am inclus examinările. Cred că testarea realizărilor studentului, pentru a se vedea dacă acesta îndeplineşte un criteriu al profesorului, este total contrară implicaţiilor terapiei pentru învăţarea semnificativă. În terapie, *viaţa* este cea care oferă examinările. Clientul le traversează şi uneori le trece, alteori eşuează. Constată că poate folosi resursele relaţiei terapeutice şi experienţele din cadrul ei pentru a se organiza în aşa fel, încât data viitoare să poată face faţă mai satisfăcător încercărilor vieţii. Consider că aceasta este şi paradigma pentru educaţie. Să încerc să descriu, la modul fantezist, ce ar însemna asta.

într-o astfel de educaţie, cerinţele multor situaţii de viaţă vor face parte din resursele furnizate de profesor. Studentul va avea la dispoziţie cunoaşterea faptului că nu poate intra la facultatea de inginerie fără un anumit nivel de cunoaştere a matematicii; că nu poate obţine un post în corporaţia X decât dacă are diplo-

400 mă de absolvire a colegiului; că nu poate deveni psiholog fără •! efectua cercetare independentă în cadrul programului de doctod rat; că nu poate deveni medic fără a cunoaşte chimia; că nu poaţ te nici măcar să conducă maşina fără să treacă examenul privindj regulile de circulaţie. Acestea simt cerinţe pe care le impune nu profesorul, ci viaţa. Profesorul este prezent pentru a oferi resur^ sele pe care le poate folosi studentul ca să înveţe, aşa încât slj poată trece aceste teste. d

Vor exista şi alte evaluări de tip similar, în interiorul şcolii*? Studentul ar putea să se confrunte cu faptul că nu poate intra în clubul de matematică decât dacă obţine un anumit scor la uit test standardizat de matematică; că nu poate developa filmul din aparatul său foto decât după ce a dovedit cunoştinţe adec< vate de chimie şi tehnici de laborator; că nu poate intra la secţii de literatură specială decât dacă demonstrează că are lecturi bo4 gate şi scrieri creative. Modul firesc de evaluare în viaţă este ca un bilet de intrare, nu ca o bâtă abătută asupra recalcitrantului! Experienţa noastră în terapie sugerează că la fel ar trebui să sd întâmple şi în şcoală. Asta i-ar permite studentului să fie o pen soană cu respect de sine şi motivaţie personală, liberă să aleag« dacă vrea sau nu să depună efortul necesar pentru a dobândi aceste bilete de intrare. Astfel, procesul educativ ar evita să-l forţeze pe student la conformism, să-i sacrifice creativitatea şi să-l facă să-şi trăiască viaţa prin prisma standardelor altora, j Sunt foarte conştient că aceste două elemente despre care ani vorbit acum – prelegerile şi prezentările impuse de profesot asupra grupului şi evaluarea individului de către profesor —ţ constituie cele două ingrediente principale ale educaţiei actuale. Aşadar, atunci când spun că experienţa din psihoterapie suge» reză că ambele ar trebui omise, asta ar trebui să arate clar c&

implicaţiile psihoterapie! pentru educaţie sunt intr-adevăr surprinzătoare.

Rezultate posibile

Dacă e să luăm în calcul schimbări drastice precum cele pe care le-am descris, care ar fi rezultatele care să le justifice? Au existat unele cercetări cu privire la rezultatele unui tip de predare centrat pe student (1,2,4), cu toate că aceste studii nu sunt nici pe departe adecvate. în primul rând, situaţiile studiate variază foarte mult în privinţa măsurii în care sunt îndeplinite condiţiile pe care le-am descris. Majoritatea studiilor s-au desfăşurat pe o perioadă de numai câteva luni, deşi un studiu recent cu copii din cursul inferior a durat un an întreg (4). Unele studii presupun folosirea de mecanisme de control adecvate, altele, nu.

Am putea spune, cred, că aceste studii indică faptul că, în situaţiile la clasă în care cel puţin se încearcă aproximarea climatului pe care l-am descris, se constată următoarele: cantitatea de informaţii concrete, conforme cu programa învăţate este în linii mari egală cu cea de la clasele convenţionale. Unele studii anunţă ceva mai multă, altele, ceva mai puţină. Grupul centrat pe student evidenţiază câştiguri semnificativ mai mari decât clasa convenţională în ceea ce priveşte gradul de adaptare personală, învăţarea extracurriculară din proprie iniţiativă, creativitatea, responsabilitatea personală.

Gândindu-mă la aceste studii şi reflectând la proiectarea altora mai bune, care să fie mai informative şi mai concludente, mi-am dat seama că rezultatele unor astfel de cercetări nu vor răspunde niciodată la întrebările noastre. Căci toate rezultatele trebuie să fie evaluate din perspectiva obiectivelor pe

 care le avem în ceea ce priveşte educaţia. Dacă preţuim în primul rând învăţarea cunoştinţelor, am putea renunţa la condiţiile pe care le-am descris, considerându-le inutile, căci nu există nici o dovadă cum că ar determina învăţarea mai rapidă sau în cantitate mai mare a cunoştinţelor concrete. Şi atunci am putea înclina în direcţia măsurilor precum cea susţinută, din câte înţeleg, de mai mulţi membri ai Congresului – crearea unei şcoli de instruire pentru oameni de ştiinţă, după modelul academiilor militare. Dar dacă preţuim creativitatea, dacă regretăm profund faptul că toate ideile noastre deschizătoare de drumuri în fizica atomică, în psihologie şi în alte ştiinţe au fost împrumutate din Europa, atunci am putea dori să încercăm moduri de a facilita învăţarea care să fie mai promiţătoare în ceea ce priveşte eliberarea minţii. Dacă preţuim independenţa, dacă ne deranjează conformismul tot mai mare în privinţa cunoştinţelor, a valorilor, a atitudinilor pe care-l determină sistemul nostru actual, am putea dori să creăm condiţii de învăţare ce duc la unicitate, la autonomie şi la învăţare din proprie iniţiativă.

Câteva chestiuni de încheiere

Am încercat să schiţez tipul de educaţie sugerat de ceea ce am învăţat în domeniul psihoterapiei. Am încercat să sugerez, foarte pe scurt, ce s-ar întâmpla dacă eforturile profesorului s-ar concentra în primul rând asupra creării unei relaţii, a unei atmosfere prielnice pentru învăţarea bazată pe motivaţie proprie, ce duce la actualizarea sinelui, învăţarea semnificativă. Dar aceasta este o direcţie care deviază puternic de la practicile şi tendinţele educaţionale actuale. Să amintesc alte câteva dintre proble-

mele şi întrebările foarte diverse cu care trebuie să ne confruntăm pentru a putea reflecta constructiv la o astfel de abordare.

în primul rând, cum concepem obiectivele educaţiei? Abordarea pe care am conturat-o oferă, cred, avantaje pentru atingerea anumitor obiective, dar nu şi a altora. Trebuie să ne fie *clar* telul în care vedem scopurile educaţiei.

Care simt rezultatele reale ale genului de educaţie pe care l-am descris? Avem nevoie de mult mai multe cercetări riguroase, raţionale pentru a cunoaşte rezultatele concrete ale acestui tip de educaţie, în comparaţie cu educaţia convenţională. Şi atunci vom putea alege pe baza faptelor concrete.

Chiar dacă am încerca o astfel de abordare a facilitării educaţiei, există multe probleme dificile. Am putea da voie elevilor să vină în contact cu probleme reale? întreaga noastră cultură – prin obiceiuri, prin lege, prin eforturile sindicatelor şi ale conducerii, prin atitudinea părinţilor şi profesorilor – este profund devotată împiedicării oricărui contact al tinerilor cu problemele reale. Tinerii nu trebuie să muncească, nu trebuie să aibă responsabilităţi, problemele civice sau politice nu-i privesc, problemele internaţionale n-au de ce să-i preocupe – trebuie pur şi simplu să fie păziţi ca să nu intre în contact direct cu problemele reale ale existenţei individuale şi de grup. Nu se aşteaptă din partea lor să ajute acasă, să-şi câştige existenţa, să aducă contribuţii în ştiinţă, să se ocupe de probleme morale. Este o tendinţă profund înrădăcinată, care durează nu doar de o generaţie. Ar putea fi inversată?

O altă problemă este aceea dacă putem permite ca materialul cunoaşterii să fie organizat în individ şi de către individ sau dacă trebuie organizat *pentru* individ. În această privinţă, profesorii şi educatorii se alătură părinţilor şi liderilor naţiunii, insistând că

404 elevul trebuie ghidat. Trebuie să fie iniţiat în cunoştinţele pe cart le-am organizat pentru el. Nu se poate avea încredere că va of*** ganiza singur cunoştinţele, în termeni funcţionali. După cum spune Herbert Hoover despre elevii de liceu: „Pur şi simplu ng te poţi aştepta ca puştii de vârsta asta să stabilească de ce fel dt educaţie au nevoie, decât dacă au unele îndrumări”.* Acest lucni pare atât de evident pentru majoritatea oamenilor, încât simplul fapt de a-l pune la îndoială înseamnă să pari uşor dezechilibraţi Până şi rectorul unei universităţi se întreabă dacă libertatea chiaf este necesară în educaţie, spunând că poate i-am supraestimat valoarea. El arată că ruşii au făcut progrese însemnate în ştiinţl fără ea şi sugerează că ar trebui să învăţăm de la ei.

Altă problemă este următoarea: am vrea să ne opunem pu$ temicei tendinţe actuale spre educaţie ca instrucţie de tip mili* tar în cunoaşterea concretă? Această tendinţă spune că toţi tre*f buie să înveţe aceleaşi lucruri în acelaşi fel. Amiralul Rickover îşi afirmă credinţa că „trebuie să elaborăm cumva un mod de ţ introduce în educaţia americană standarde uniforme [...]. PărilM ţii ar avea pentru prima oară o unitate reală de măsură cu cârd să-şi evalueze şcolile. Dacă şcoala locală ar continua să predeal materii plăcute de genul «adaptarea în viaţă» [...] în loc de franci ceză şi fizică, diploma oferită de ea ar fi inferioară şi toată lumea! ar putea să vadă asta”.††† Această declaraţie prezintă o concepţia! foarte larg răspândită. Chiar şi un adept al concepţiilor progrefl siste în educaţie precum Max Lemer spune la un moment datţ! „Tot ce poate spera o şcoală este să-l doteze pe elev cu instru*! mentele pe care să le poată folosi ulterior ca să devină un om| educat” (5, p. 741). Se vede clar că nu mai are nădejdea ca în sis-1

*** Time, 2 decembrie 1957.
††† Ibid.

h'iiml nostru educaţional să aibă loc învăţare semnificativă şi consideră că aceasta trebuie să se petreacă în afara sistemului. Şcoala nu poate decât să imprime cu forţa instrumentele.

Una dintre căile cel mai puţin dureroase de a inculca o astfel »Io cunoaştere faptică, instrumentală este „maşina de predat" pe care o concep B.E Skinner şi asociaţii său (10). Acest grup demonstrează că profesorul este un instrument demodat şi ineficient de predare a aritmeticii, trigonometrici, limbii franceze, aprecierii literaturii, geografiei sau a altor discipline concrete. Nu mă îndoiesc câtuşi de puţin că aceste maşini de predare, care oferă recompense imediate pentru răspunsurile „corecte", vor fi dezvoltate mai departe şi vor ajunge să fie folosite la scară larga, Aceasta este o nouă contribuţie venită din domeniul ştiinţelor comportamentale cu care trebuie să ne împăcăm. Ia această contribuţie locul abordării pe care am descris-o sau o completează? Iată una dintre problemele asupra cărora trebuie să cumpănim gândindu-ne la viitor.

Sper că, prezentând aceste chestiuni, am arătat clar că dubla întrebare – ce înseamnă învăţarea semnificativă şi cum poate fi obţinută – ne pune tuturor probleme profunde şi serioase. Nti e momentul în care răspunsurile timide să fie de ajuns. Am încercat să dau o definiţie a învăţării semnificative aşa cum apare ea în psihoterapie şi o descriere a condiţiilor ce facilitează această învăţare. Am încercat să prezint unele implicaţii ale acestor condiţii în privinţa educaţiei. Cu alte cuvinte, am propus un răspuns la aceste întrebări. Poate că putem folosi cele ce am spus, pe fundalurile gemene reprezentate de opinia publică actuală şi de cunoştinţele actuale din ştiinţele comportamentale, ca punct de plecare pentru descoperirea unor noi răspunsuri proprii.

Trimiteri bibliografice

1. Faw, Vblney. A psychotherapeutic method of teaching psychology. *Amer. Psychol. 4:*104-09,1949.

2. Faw, Vblney. „Evaluation of student-centered teaching". Manuscris nepublicat, 1954.

3. Fiedler, F.E. A comparison of therapeutic relationships în psychoanalytic, non-directive and Adlerian therapy. *J. Consult. Psychol.,* 1950,*14,* 436-45.

4. Jackson, John H. The relationship between psychological climate and the quality of learning outcomes among lower-status pupils. Teza de doctorat nepublicata, Universitatea Chicago, 1957.

5. Lerner, Max. *America as a civilization.* New York: Simon & Schuster, 1957.

6. Moustakas, Clark. *The Teacher and the Child.* New York: McGraw-Hill, 1957.

7. Rogers, C.R. *Client-Centered Therapy.* Boston: Houghton Mifflin Co., 1951.

8. Rogers, C.R. The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *J. Consult. Psychol.* 1957, 21,1 95-103.

9. Rogers, C.R. ^i R. Dymond (coord.). *Psychotherapy and Per-*
sonality Change. University of Chicago Press, 1954.

10. Skinner, B.E The science of learning and the art of tea-;
ching. *Harvard Educational Review,* 1954, *24,* 86-97.

11. Standal, Stanley. The need for positive regard: A contribu- j tion to client-centered theory Teza de doctorat nepublicata, Uni- .j versitatea Chicago, 1954.

(APIT0LUL15

învăţarea centrată pe student aşa cum a trăit-o un participant

Probabil că s-a văzut, pe parcursul acestui volum, că nu mă pot mulţumi doar să-mi înfăţişez concepţia despre psihoterapie, ci consider esenţial să prezint şi felul cum percepe clientul experienţa, din moment ce aceasta este tocmai materia primă din care mi-am formulat concepţiile. La fel, mi-am dat seama că nu mă pot mulţumi doar să-mi formulez ideile despre ceea ce este educaţia atunci când este întemeiată pe învăţăturile din psihoterapie: am vrut să ofer şi percepţia studentului în privinţa acestei educaţii.

Pentru aceasta, m-am gândit la diferitele rapoarte şi „fişe de reacţie" pe care le-am adunat de la studenţii înscrişi la diferite cursuri, de-a lungul anilor. Extrasele preluate din ele mi-ar fi îndeplinit obiectivul. Dar iu cele din urmă am ales să folosesc două documente scrise de doctorul Samuel Tenenbaum, primul, imediat după participarea la un curs de-al meu, iar al doilea – o scrisoare pe care mi-a trimis-o un an mai târziu, îi sunt profund recunoscător pentru permisiunea de a folosi aceste scrieri personale. Aş vrea să le plasez în context, pentru cititor.

în vara anului 1958 am fost invitat să susţin un curs cu durata tic patru săptămâni la Universitatea Brandeis. Din câte îmi aduc 408 *aminte, se intitula „Procesul schimbării personalităţii". Nu aveam mari aşteptări în privinţa cursului. Avea să fie unul dintre cele câte* va cursuri pe care le urmau studenţii, urmând să ne întâlnim pentru trei şedinţe de câte două ore săptămânal, în loc de maniera concen-' trată, de workshop pe care o prefer. Aflasem dinainte că grupul urma să fie neobişnuit de eterogen – profesori, doctoranzi în psihologie, consilieri, mai mulţi preoţi, cel puţin unul dintr-o altă ţară, psihote- rapeuţi cu practică privată, psihologi şcolari. în medie, grupul* ***era*** *mai matur şi cu experienţă mai bogată decât cele care se găsesc* ***de*** *obicei la un curs universitar. Mă simţeam*

foarte relaxat cu privire ***la*** *toată treaba asta. Aveam să-mi dau toată silinţa pentru a face din curs o experienţă semnificativă pentru noi toţi, dar mă îndoiam că* ***ar*** *putea să aibă impactul avut, de pildă, de workshopul de consiliere* ***pe*** *care-l susţinusem.*

Poate că lucrurile au mers atât de bine tocmai fiindcă am avut aşteptări foarte modeste cu privire la grup şi la mine însumi. Aş clasifica experienţa, fără doar şi poate, drept una dintre cele mai satisfăcătoare încercări ale mele de a facilita învăţarea la cursuri sau workshopuri. Ar trebui avut în vedere acest lucru pe parcursul lecturii materialului scris de doctorul Tenenbaum.

Ajuns aici, aş vrea să fac o mică digresiune şi să spun că mă simt mult mai sigur pe mine în faţa unui client nou la terapie decât în ***faţa*** *unui grup nou. Consider că înţeleg suficient de bine condiţiile terapiei, aşa că am o încredere rezonabil de mare în ceea ce priveşte procesul care se va desfăşura. Dar cu grupurile am mult mai puţină încredere, în unele ocazii, când am avut toate motivele să cred că un curs va merge bine, învăţarea vitală, iniţiată şi direcţională de studenţi pur şi simplu nu s-a produs în măsură prea mare. în alte ocazii, în care am avut îndoieli, a mers extrem de bine. Pentru mine, aceasta înseamnă că formularea elaborată cu privire la procesul de facilitare a învăţării în edu-*

t uţir nu este nici pe departe la fel de corectă şi de completă ca formulările privitoare la procesul terapeutic.

I far să revenim la cursul de vară de la Brandeis. A fost în mod clar n *experienţă extrem de semnificativă pentru aproape toţi participanţii, lucru vizibil în rapoartele lor asupra cursului. M-a interesat în mod deosebit raportul doctorului Tenenbaum, scris în egală măsură pentru colegii săi şi pentru mine. Era un erudit matur, nu un student tânăr şi impresionabil. Era un educator sofisticat, care scrisese şi publicase deja u biografie a lui William H. Kilpatrick, filosof al educaţiei. Ca urmare, percepţiile sale cu privire la experienţă păreau neobişnuit de valoroase.*

N-aş vrea să se înţeleagă că am împărtăşit toate percepţiile docto- iiilui Tenenbaum. Anumite porţiuni ale experienţei le-am perceput foarte diferit, dar acesta este lucrul care a făcut ca observaţiile sale să fie atât de utile. M-a preocupat în mod special faptul că experienţa i-a pili ut în atât de mare măsură o abordare „stil Rogers", încât, pur şi »iiuplu, persoana mea şi idiosincrasiile mele au fost cele care au făcut-o wJ *fie aşa cum a fost.*

Din acest motiv, am fost foarte încântat să primesc, un an mai târ- ; tiu, o scrisoare lungă de la el, în care-mi descria propriile experienţe în î *materie de predare. Acest lucru a confirmat ceea ce am învăţat de la o* j *nune diversitate de oameni: că nu simpla personalitate a unui anumit ' profesor este cea care determină o experienţă dinamică de învăţare, ci operarea anumitor principii ce pot fi folosite de orice „facilitator" care* i *ore atitudinile potrivite.*

! (red că aceste două prezentări ale doctorului Tenenbaum vor arăta

dur motivul pentru care profesorii care au trăit experienţa genului de învăţare în grup descris aici nu se mai pot întoarce la modalităţile educative stereotipe. în ciuda frustrărilor şi a eşecurilor ocazionale, indi- | Vidul încearcă să descopere, cu fiecare grup nou, condiţiile care vor i *descătuşa această experienţă de învăţare vitală.*

Cari R. Rogers şi predarea nondirectivă

de Samuel Tenenbaum, Ph.D.

Ca persoană interesată de educaţie, am participat la o metodologie la clasă atât de unică şi de specială, încât mă simt îndemnat să-mi împărtăşesc experienţa. Tehnica este, cred eu, atât de radical diferită de ceea ce este obişnuit şi acceptat, subminează vechiul într-o măsură atât de mare, încât ar trebui să fie cunoscută la scară mai largă. O descriere la fel de bună ca oricare alta a procesului – presupun că e cea pe care ar fi înclinat s-o întrebuinţeze Cari R. Rogers, instructorul – ar fi cea de predare „nondirectivă".

Aveam o oarecare idee despre sensul termenului, dar, sincer, nu eram pregătit pentru ceva care să se dovedească atât de copleşitor. Nu că aş fi limitat de convenţii. Cele mai puternice influenţe asupra concepţiei mele despre educaţie vin de la William Heard Kilpatrick şi John Dewey, şi orice om care cunoaşte cât de puţin gândirea lor ştie că n-are nimic îngust sau provincial. Dar metoda pe care l-am văzut pe doctorul Rogers folosind-o la un curs susţinut la Universitatea Brandeis a fost extrem de neobişnuită – un lucru pe care nu l-aş fi crezut posibil dacă n-aş fi participat la experienţă. Nădăjduiesc că voi reuşi să descriu metoda într-o manieră care să vă ajute să vă faceţi o idee despre sentimentele, emoţiile, căldura şi entuziasmul pe care le-a declanşat ea.

Cursul era complet nestructurat, şi exact aşa a şi fost. Nimeni, nici măcar instructorul, n-a ştiut o clipă măcar ce va adu-

ce clipa următoare în clasă, ce subiect va fi abordat, ce întrebări se vor pune, ce nevoi, sentimente şi emoţii personale vor fi exprimate. Această atmosferă de libertate nestructurată – pe cât de libere îşi pot îngădui reciproc să fie fiinţele umane – a fost creată de însuşi doctorul Rogers. S-a aşezat alături de partici- panţi (circa 25 la număr) la o masă mare, înti-o manieră relaxată, şi a spus că ar fi plăcut să ne prezentăm şi să descriem motivele pentru care ne aflăm acolo. A urmat o tăcere încordată; nimeni n-a spus nimic. în sfârşit, ca s-o întrerupă, un participant .1 ridicat, timid, mâna şi şi-a spus poezia. Altă tăcere incomodă, apoi altă mână ridicată. După aceea, mâinile au început să se ridice mai repede. Instructorul n-a îndemnat nici o clipă vreun student să vorbească.

Abordarea nestructurată

în continuare, a informat clasa că a adus cu el diferite materiale – tipărituri, broşuri, articole, cărţi; a oferit participanţilor o bibliografie cu lecturi recomandate. N-a indicat nici o clipă că se aşteaptă ca participanţii să citească sau să facă orice altceva. Din câte-mi amintesc, a cerut un singur lucru: Se oferă vreun cursant să rânduiască aceste materiale într-o încăpere specială, care fusese rezervată participanţilor la curs? Doi cursanţi s-au oferit imediat. Ne-a mai spus că a adus cu el casete audio cu înregistrări ale şedinţelor, precum şi bobine de film. Asta a stârnit un val de emoţie şi cursanţii au întrebat dacă pot fi audiate şi vizionate, iar doctorul Rogers a răspuns că da. Clasa a hotărât apoi cum se poate face cel mai bine acest lucru. Câţiva participanţi s-au oferit să aducă nişte casetofoane, să găsească un proiector; şi acest lucru a fost iniţiat şi aranjat tot de cursanţi în cea mai mare măsură.

412 Au urmat patru şedinţe dure, frustrante. în această perioadă, clasa părea să nu ajungă nicăieri. Cursanţii vorbeau la întâmplare, spunând tot ce le trecea prin minte. Totul părea haotic, fără rost, o pierdere de timp. Un participant aborda un aspect al filosofici lui Rogers, următorul, ignorându-l complet pe primul, ducea grupul în altă direcţie, iar al treilea, ignorându-i cu totul pe primii doi, începea să vorbească despre cu totul altceva. Din când în când se făceau unele eforturi vagi de a avea o discuţie coezivă, dar în cea mai mare parte, activitatea la clasă părea să fie lipsită de continuitate şi direcţie. Instructorul întâmpina cu atenţie şi apreciere fiecare contribuţie. Nu considera nici una din contribuţiile cursanţilor ca fiind potrivită sau nepotrivită.

Clasa nu era pregătită pentru o abordare complet nestructurată ca aceasta. Participanţii nu ştiau ce să facă. Perplecşi şi frustraţi, cereau ca profesorul să joace rolul pe care i-l atribuiau obiceiul şi tradiţia; să ne arate, în limbaj autoritar, ce e corect şi ce e greşit, ce e bun şi ce e rău. Nu veniseră de la mare distanţă ca să înveţe direct de la oracol? Nu erau norocoşi? Nu se aflau pe punctul de a fi iniţiaţi în ritualurile şi practicile potrivite chiar de către marele om, întemeietorul mişcării care-i poartă numele? Caietele de însemnări erau pregătite pentru momentul de apogeu în care oracolul avea să glăsuiască, dar rămâneau în mare măsură neatinse.

în mod ciudat, încă de la început, chiar şi furioşi, membrii grupului s-au simţit uniţi, iar în afara cursului exista entuziasm şi agitaţie, căci, chiar şi frustraţi, comunicaseră altfel ca oricând la clasă şi, probabil, nu mai comunicaseră niciodată astfel. Grupul era unit printr-o experienţă împărtăşită de toţi, unică. La cursul lui Rogers, spuseseră ce gândeau; cuvintele nu veneau dintr-o carte, nici nu reflectau gândirea instructorului sau a

vreunei alte autorităţi. Ideile, emoţiile şi sentimentele veneau de l.i ei înşişi, şi în asta consta eliberarea şi procesul cel palpitant.

În această atmosferă de libertate, un lucru pe care nu-l ceruseră şi pentru care nu erau pregătiţi, cursanţii vorbeau deschis nun rareori o fac studenţii. în această perioadă, instructorul a încasat multe lovituri, şi am avut de mai multe ori impresia că pare zguduit; şi, cu toate că el era sursa iritării noastre, nutream pentru el, oricât de ciudat ar părea, o mare afecţiune, căci nu pâre, i corect să fim furioşi pe un om atât de înţelegător, atât de sensibil faţă de sentimentele şi ideile altora. Simţeam cu toţii că la mijloc se află o vagă neînţelegere şi că, o dată identificată şi remediată, totul va redeveni cum trebuie. Dar instructorul nostru, toarte blând la suprafaţă, avea „un capriciu de oţel". Nu părea sa înţeleagă, iar dacă înţelegea, era încăpăţânat şi rigid; refuza sa ne facă pe plac. Astfel, lupta cu odgonul a continuat. Ne uitam cu toţii la Rogers, iar Rogers se uita la noi. Un participant a remarcat, câştigând aprobarea tuturor: „Suntem centraţi pe Rogers, nu centraţi pe student. Am venit să învăţăm de la Rogers".

încurajarea gândirii

Un alt cursant descoperise că Rogers a fost influenţat de Kilpatrick şi Dewey şi, folosind această idee drept trambulină, a afirmat că crede că sesizează unde încearcă Rogers să ajungă. Credea că Rogers vrea ca participanţii să gândească independent, creativ; voia ca aceştia să devină profund preocupaţi de persoana l< »r, de şinele lor, sperând că acest lucru va duce la „reconstrucţia" persoanei – în sensul pe care-l dă Dewey acestui termen –, a perspectivei, atitudinilor, valorilor, comportamentului persoanei.

414 Aceasta ar însemna o adevărată o reconstrucţie a experienţei, ar fi învăţare în adevăratul sens. Cu siguranţă, nu vrea să încheie cursul printr-o examinare bazată pe manuale şi prelegeri, urmată de tradiţionala notă de sfârşit de semestru, care înseamnă, în general, încheiere şi uitare.‡‡‡ Rogers îşi exprimase, aproape de la începutul cursului, credinţa că nimeni nu poate să înveţe nimic pe altcineva. Dar gânditul, insista acest cursant, începe la bifurcaţia drumului, celebra dilemă propusă de Dewey. Când ajungem la bifurcaţia drumului, nu ştim pe care dintre cele doua căi să pornim ca să ajungem la destinaţie, şi atunci începem să examinăm situaţia. în acest punct începe gândirea.

Kilpatrick le cerea şi el studenţilor să gândească original şi respingea tipul de învăţare bazat pe regurgitarea manualelor, dar prezenta probleme cruciale spre a fi discutate, şi aceste probleme trezeau foarte mult interes şi, totodată, îi prilejuiau persoanei schimbări de proporţii. De ce nu s-ar putea ca participan- ţii să formuleze, în grupuri sau individual, astfel de probleme de dezbătut?§§§ Rogers a ascultat cu înţelegere şi a spus: „Văd că ai sentimente puternice în privinţa acestui lucru". Şi chestiunea

‡‡‡ Trebuie observat că doctorul Rogers nici nu s-a declarat de acord cu aceste afirmaţii, nici nu le-a contrazis. Nu-i stătea în obicei să răspundă la contribuţiile cursanţilor, decât dacă i se adresa în mod specific o remarcă, şi chiar şi atunci putea alege să nu răspundă. Principalul său obiectiv era, pe cât mi se părea, să urmărească inteligent şi cu înţelegere contribuţiile participanţilor.

§§§ Unul dintre cursanţi a compilat o astfel de listă, a dat-o la litografiat, a distribuit-o şi cu asta s-a încheiat povestea, din scopuri practice.

în această privinţă ar putea fi necesară o altă ilustrare. La prima şedinţă, Rogers a adus la clasă înregistrări audio ale şedinţelor de terapie. *A* explicat că nu se simteîn largul lui în rolul de profesor şi a venit „înarmat", iar înregistrările îi oferă un fel de siguranţă. Un cursant a insistat permanent să ne pună înregistrările să le ascultăm şi, după presiuni considerabile din partea clasei, a făcut acest lucru, dar s-a supus fără tragere de inimă; şi, în ciuda presiunii, nu le-a pus să le ascultăm mai mult de o oră în toate întâlnirile noastre. Se pare că Rogers prefera ca participanţii să facă înregistrări reale, în direct, în loc să le asculte pe cele care i-ar fi putut interesa doar în mod academic.

s-.i oprit aici. Dacă-mi amintesc bine, următorul cursant care a \ orbit a ignorat complet ceea ce se sugerase şi a deschis alt subiect, în conformitate cu obiceiul creat de curs.

Pe parcursul şedinţei, cursanţii au făcut când şi când referiri favorabile la adresa propunerii de mai sus şi au început să ceară inai insistent ca Rogers să intre în rolul tradiţional de profesor. în acest punct, Rogers încasa lovituri frecvente şi puternice şi am avut impresia că-l văd cedând întru câtva în faţa lor. (în particular, a negat acest efect.) În timpul unei şedii]iţe, unul dintre pârtiei panţi a propus ca Rogers să ne ţină o prelegere timp de o oră, i.ir în ora următoare să purtăm cu toţii o discuţie. Această sugestie a părut să se încadreze în planurile sale. A spus că are la el o lucrare nepublicată. Ne-a prevenit că textul ne stă la dispoziţie şi că-l putem citi singuri. Dar cursantul a spus că n-ar fi acelaşi lutru. Ar lipsi persoana, autorul, sublinierile, inflexiunile, emoţiile, acele nuanţe care dau cuvintelor semnificaţie. Rogers i-a întrebat atunci pe participanţi dacă asta e ceea ce vor. Ei au spus că da. Rogers a citit timp de peste o oră. După schimburile intense, înţepătoare de replici cu care ne obişnuiserăm, lectura a fost categoric o dezamăgire – plictisitoare şi soporifică la extrem. Experienţa a pus capăt oricărei noi solicitări de a se susţine prelegeri, intr-unui dintre momentele în care Rogers s-a scuzat pentru acest episod („E mai bine, mai scuzabil când o cer studenţii"), a afirmat: „Mi-aţi cerut prelegerea. Este adevărat că simt o resursă, ikir ce rost ar avea să ţin prelegeri? Am adus cu mine o mare cantitate de materiale – nenumărate prelegeri tipărite, articole, cărţi, înregistrări audio, filme".

În şedinţa a cincea era clar, fără putinţă de tăgadă, că s-a întâmplat ceva. Cursanţii vorbeau între ei; treceau peste capul lui Rogers. Cursanţii cereau să fie auziţi şi voiau să fie auziţi şi ceea

416 ce fusese înainte un grup şovăielnic, bâlbâit, timid a devenit uft grup interactiv, o unitate coezivă nou-nouţă, care se comporta într-o manieră unică; şi de la membrii acestui grup veneau discuţii şi idei cum nu putea să repete sau să imite nici un alt grup. Instructorul s-a alăturat şi el, dar rolul lui, mai important decât al oricărui alt membru, s-a contopit cumva cu grupul; grupul era important, el era centrul, baza operaţională, nu instructorul.

Ce a provocat această schimbare? Pot doar să fac presupuneri în ceea ce priveşte motivul. Cred că s-a întâmplat următorul lu* cru: timp de patru şedinţe, cursanţii au refuzat să creadă că ins», structorul refuză să joace rolul tradiţional. Au continuat să creadt că va fixa sarcini, că va fi centrul a tot ce se va întâmpla şi că vâj manipula grupul. Participanţii au avut nevoie de patru şedinţe c# să-şi dea seama că se înşală; că instructorul a venit în faţa lor fără a aduce nimic exterior lui, din afara persoanei sale; că, dacă vot cu adevărat să se întâmple ceva, ei sunt cei care trebuie să fumk zeze conţinutul – o situaţie cu adevărat incomodă, provocatoa* re. Ei erau cei care trebuia să spună ce gândesc, cu toate riscurile presupuse de acest lucru. în cadrul procesului, au împărtăşit, s-atf abţinut, au fost de acord, s-au contrazis. în orice caz, era implica^ tă persoana lor, şinele lor cel mai profund, şi din această situaţie s-a născut acest grup special, unic, această creaţie nouă. î

ii

Importanţa acceptării *

Aşa cum poate ştiţi, Rogers crede că, dacă o persoană este ac* ceptată, acceptată pe deplin, şi această acceptare nu conţine nid un fel de judecată, ci doar compasiune şi înţelegere, individul poate să se împace cu sine însuşi, să-şi dezvolte curajul de a re* nunţa la mecanismele sale de apărare şi să-şi privească în faţă

.idevăratul sine. Eu am văzut acest proces dând rezultate. în[7] contextul eforturilor iniţiale de a comunica, de a găsi un *modus i'ivendi,* în grup existaseră schimburi şovăielnice de sentimente, emoţii şi idei; dar după a patra şedinţă, treptat, membrii acestui grup, adunaţi laolaltă la întâmplare, au început să se apropie unii de alţii şi a ieşit la iveală şinele lor adevărat. în interacţiunile dintre ei existau momente de insight, revelaţie şi înţelegere cu un caracter ce aproape că stârnea veneraţie; erau, cred, ceea re Rogers ar descrie drept „momente ale terapiei" – acele momente pregnante în care vezi un suflet omenesc dezvăluit în faţa la, în tot miracolul său ce-ţi taie respiraţia; atunci, clasa era învăluită de o tăcere aproape pioasă. Şi fiecare membru al grupului era înconjurat de o căldură şi o încântare aproape mistice. Eu unul n-am mai avut niciodată o experienţă ca aceasta, şi sunt sigur că nici ceilalţi. Era învăţare şi terapie; şi prin terapie nu înţeleg boală, ci ceea ce poate fi caracterizat de o schimbare sănătoasă a persoanei, o creştere a flexibilităţii sale, a deschiderii, a disponibilităţii de a asculta. În acest proces ne simţeam cu toţii inălţaţi, mai liberi, capabili de mai multă acceptare faţă de noi înşine şi de alţii, mai deschişi la idei noi, încercând din răsputeri să înţelegem şi să acceptăm.

Lumea în care ne aflăm nu e perfectă; apăreau semne de ostilihite când membrii grupului se contraziceau. Dar, cumva, în acest mediu, fiecare lovitură era îmblânzită, de parcă ar fi fost rotunjite muchiile tăioase; dacă nu meritau lovitura, cursanţii treceau la altceva şi lovitura se pierdea într-un fel sau altul. în ceea ce mă priveşte, am început să-i înţeleg şi să-i respect, ajungând să-i cunosc mai bine, chiar şi pe acei cursanţi care la început mă iritau, şi când am încercat să înţeleg ce se petrece, mi-a trecut prin minte: o dată ce te apropii de o persoană, îi percepi gândurile,

418 emoţiile, sentimentele, ea devine nu doar posibil de înţeles, ci şi buna şi dezirabilă. Unii dintre participanţii mai agresivi vorbeau mai mult decât ar fi trebuit, mai mult decât li se cuvenea în mod echitabil, dar grupul însuşi, prin propria-i fiinţă şi nu prin impunerea unor reguli, îşi făcea simţită autoritatea în cele din urmă şi, dacă nu erau foarte dezechilibraţi sau insensibili, membrii se conformau mai mult sau mai puţin cu ceea ce se aştepta de la ei în această privinţă. Problema – ostilul, dominantul, nevroticul – nu era prea acută; şi totuşi, dacă şedinţele ar fi fost măsurate în manieră protocolară, cu un cronometru, nici un moment nu era complet lipsit de vorbe spuse într-o doară şi irosire a timpului, însă, pe măsură ce observam procesul, îmi stăruia în minte ideea că poate irosirea asta a timpului este necesară; se prea poate ca aşa să înveţe omul cel mai bine; căci, gândindu-mă la întreaga experienţă, simt sigur că ar fi fost imposibil să învăţ atât de mult, atât de bine sau atât de temeinic în contextul tradiţional al clasei. Dacă acceptăm definiţia lui Dewey cum că educaţia înseamnă reconstrucţia experienţei, cum poate învăţa mai bine individul, dacă nu implicându-se cu toată fiinţa sa, cu persoana sa, cu pulsiunile sale bazale, cu emoţiile, atitudinile şi valorile sale? Nici o înşiruire de fapte sau argumente, oricât de logic sau de sclipitor orânduite, nu se poate compara câtuşi de puţin cu asta.

Pe parcursul acestui proces am văzut cum, în doar câteva săptămâni, persoane dure, inflexibile, dogmatice se schimbă sub ochii mei, devin empatice, înţelegătoare şi renunţă în mare măsură să mai judece. Am văzut persoane nevrotice, compulsi- ve care s-au relaxat şi au ajuns să manifeste mai multă acceptare faţa de sine şi faţă de ceilalţi. într-un caz anume, un cursant a cărui schimbare m-a impresionat în mod deosebit, mi-a spus când m-am referit la acest lucru: „E adevărat. Mă simt mai pu-

fin rigid, mai deschis faţă de lume. Şi-mi place mai mult de mine aşa. Nu cred să fi învăţat atât de multe nicăieri". Am văzut cum persoane timide devin mai puţin timide şi cum persoane agresive devin mai sensibile şi mai moderate.

S-ar putea spune că acesta pare a fi, în esenţă, un proces emoţional. Dar cred că aceasta ar fi o descriere complet greşită. Au existat conţinuturi intelectuale foarte bogate, însă conţinutul intelectual era semnificativ şi crucial pentru individ, în sensul că însemna foarte mult pentru el ca persoană. De fapt, un cursant a pus chiar această întrebare. „Ar trebui să ne ocupăm doar de emoţii? a întrebat el. Intelectul n-are nici un cuvânt de spus?" A fost rândul meu să întreb: „Există aici vreun participant care să fi citit atât de mult sau să fi gândit atât de mult pentru vreun alt curs?"

Răspunsul era evident. Petrecuserăm ore în şir citind; încăperea rezervată pentru noi avea ocupanţi până la zece seara, când mulţi plecau doar pentru că paznicii de la universitate voiau să închidă clădirea. Cursanţii ascultau înregistrările, vizionau filmele, dar, mai presus de toate, vorbeau şi vorbeau şi vorbeau. La un curs tradiţional, instructorul susţine prelegeri şi indică lucrurile ce trebuie citite şi învăţate; studenţii notează, ascultători, toate acestea în caietele lor de însemnări, dau un examen şi se simt bine sau rău, în funcţie de rezultat; dar în aproape toate cazurile, experienţa ajunge la încheiere, cu un sentiment de finalitate; legile uitării încep să opereze rapid şi inexorabil. La cursul lui Rogers, participanţii citeau şi gândeau la clasă şi în afara ei; ei alegeau din aceste lecturi şi cugetări ce avea semnificaţie pentru ei, nu instructorul.

Ar trebui să spun că acest tip de predare nondirectivă n-a avut succes sută la sută. Trei-patru dintre cursanţi găseau că

420 ideea este dezagreabilă. Chiar şi la sfârşitul cursului, când aproa- pe toţi deveniserăm entuziaşti, unul dintre participanţi nutrea, pe câte ştiu, sentimente extrem de negative, iar altul era extrem de critic. Ei voiau ca instructorul să le furnizeze un produs intelectual complet, pe care să şi-l poată întipări în memorie şi apoi să-l reproducă la examen. Atunci ar fi avut siguranţa că au învăţat ceea ce ar fi trebuit să înveţe. Unul dintre ei a remarcat: „Dacă ar trebui să fac un raport despre ceea ce am învăţat la cursul acesta, ce aş putea să spun?" E drept, ar fi mult mai greu decât în cazul unui curs tradiţional, dacă nu chiar imposibil.

Metoda lui Rogers era liberă, fluidă, deschisă, permisivă. Un cursant deschidea o discuţie interesantă, în care se implica şi al doilea, dar un al treilea cursant ne putea duce în altă direcţie, abordând un subiect personal care nu prezenta nici un interes pentru clasă, şi ne simţeam cu toţii frustraţi. însă era ca în viaţă – pluteam ca pe un râu, în aparenţă fără nici un rost, fără a fi înconjuraţi de aceeaşi apă două clipe consecutive, plutind mai departe fără ca vreunul dintre noi să ştie ce se va întâmpla în momentul următor. Dar exista în toate acestea o aşteptare, o vigilenţă, o vitalitate; ceea ce trăiam îmi părea să fie lucrul cel mai asemănător cu un crâmpei de viaţă pe care-l poţi întâlni într-o sală de curs. Pentru persoana autoritară, care se încrede în fapte stivuite îngrijit, cred că metoda poate fi ameninţătoare, fiindcă nu-i oferă nici o siguranţă, ci doar deschidere, curgere, fără un final definit.

O nouă metodologie

Cred că o mare parte din agitaţia şi frământarea ce caracterizau cursul se datora acestei lipse a finalului definit. în sala de

mese, cursanţii lui Rogers puteau fi recunoscuţi prin discuţiile .mimate pe care le purtau, prin dorinţa lor de a fi împreună; cum nici o masă nu era suficient de mare pentru toţi, uneori se alezau pe două sau trei rânduri şi mâncau ţinând farfuria în poală. După cum arată însuşi Rogers, procesul nu are finalitate. HI nu face niciodată rezumate (împotriva tuturor legilor convenţionale ale predării). Chestiunile simt lăsate nerezolvate; problemele abordate la clasă sunt mereu într-o perpetuă stare de flux, îii nevoia de a cunoaşte, de a ajunge la un acord, studenţii se adună laolaltă, dorind să înţeleagă, căutând un final definit. Dar nu există final definit nici măcar în privinţa notelor. O notă înseamnă un sfârşit, dar doctorul Rogers nu dă nota; studentul este cel care o sugerează, şi, prin aceasta, chiar şi acest semn al încheierii rămâne nerezolvat, fără sfârşit, deschis. în plus, cum cursul este nestructurat, fiecare şi-a pus drept miză propria persoană; a vorbit având drept reper nu manualul, ci persoana sa şi, astfel, a comunicat cu ceilalţi ca sine, şi de aceea, în contrast cu materia impersonală ce alcătuieşte subiectul cursurilor obişnuite, s-a dezvoltat apropierea şi căldura.

Poate că descrierea numeroaselor acţiuni binevoitoare vă va da o idee despre acest sentiment de apropiere. O cursantă a invitat toată clasa la ea acasă, pentru un picnic. Preotul din Spania, alt cursant, era atât de captivat de grup, încât vorbea despre înfiinţarea unei publicaţii cu ajutorul căreia să rămânem la curent cu ceea ce se întâmplă cu membrii grupului după despărţire. Un grup interesat de consilierea studenţilor avea întâlniri separate. Un participant a aranjat o vizită a clasei la un spital psihiatric pentru copii şi adulţi şi, de asemenea, a făcut aşa încât să putem vedea activitatea experimentală a doctorului Lindsley cu pacienţi psihotici. Cursanţii aduceau înregistrări audio şi ma-

 teriale tipărite, pentru a le adăuga la materialul documentar pus deoparte pentru uzul nostru. Spiritul bunăvoinţei şi al prieteniei se manifesta în toate felurile, într-o măsură întâlnită doar în cazuri rare şi izolate. N-am văzut nimic asemănător în nici unul din foarte numeroasele cursuri la care am participat. în această privinţă ar trebui amintit că membrii alcătuiau un grup adunat laolaltă aleator; provenienţa lor era variată şi intervalul de vârstă era foarte larg.

Cred că ceea ce am descris mai sus constituie cu adevărat o adăugire creativă la metodologia predării; este radical diferită de cea veche. N-am nici o îndoială că are capacitatea de a pune oamenii în mişcare, de a-i face mai liberi, mai deschişi la minte, mai flexibili. Am fost eu însumi martorul puterii acestei metode. Cred că predarea nondirectivă are implicaţii profunde, pe care nici măcar cei care acceptă în prezent acest punct de vedere nu le pot înţelege pe deplin. Importanţa ei trece, după părerea mea, dincolo de sala de clasă şi se extinde la toate domeniile în care oamenii comunică şi încearcă să trăiască unii cu alţii.

Mai concret, ca metodologie de predare, asigură cele mai ample discuţii, investigaţii şi experimente. Are posibilitatea de a deschide o dimensiune complet nouă a gândirii, proaspătă şi originală, căci se deosebeşte fundamental de metodologia veche prin abordarea sa, prin practica sa, prin filosofia sa. După părerea mea, această abordare ar trebui să fie încercată în toate sectoarele învăţământului – şcoală primară, liceu, facultate, oriunde oamenii se adună laolaltă ca să înveţe şi să aducă îmbunătăţiri vechiului. în acest stadiu n-ar trebui să ne preocupe prea mult limitările şi neadecvările metodei, fiindcă nu a fost rafinată şi nu cunoaştem despre ea cât de multe ar trebui. Ca tehnică nouă, porneşte cu un handicap. Detestăm să renunţăm la vechi.

Vechiul beneficiază de susţinerea tradiţiei, a autorităţii şi a respectabilităţii, şi noi înşine suntem produsul său. Dacă însă vedem educaţia drept reconstruire a experienţei, asta nu înseamnă că individul trebuie să-şi întreprindă propria reconstrucţie? Trebuie s-o facă el însuşi, prin reorganizarea sinelui său profund, a valorilor şi atitudinilor sale, a persoanei sale. Ce metodă mai bună există pentru a-l captiva pe individ, pentru a-l pune, împreună cu ideile şi sentimentele sale, în comunicare cu alţii, pentru a sparge barierele ce creează izolare într-o lume în care, de dragul propriei siguranţe şi sănătăţi mintale, omul trebuie să înveţe să facă parte din omenire?

O experienţă didactică personală

(aşa cum i-a fost descrisă un an mai târziu doctorului Rogers)

de

Samuel Tenenbaum, Ph.D.

Mă simt îndemnat să vă scriu despre prima experienţă de predare pe care am avut-o după contactul cu gândirea şi influenţa dvs. Poate ştiţi sau poate nu ştiţi că am avut o fobie de predare. De când am lucrat cu dvs., am început să percep mai clar în ce constă dificultatea. Ea consta în principal în concepţia mea despre rolul pe care trebuia să-l joc ca profesor – motivatorul, regizorul şi producătorul unui spectacol. M-am temut întotdeauna că voi rămâne „în aer” la clasă – cred că e expresia dvs. şi a ajuns să-mi placă –, clasa apatică, lipsită de interes, inertă, iar eu dând de zor din gură până când mă pierd cu firea, propoziţiile nu se încheagă, sună artificial, iar timpul trece încet, încet, tot mai încet. Ăsta era coşmarul pe care mi-l închipuiam. Cred că fiecărui profesor i s-a întâmplat câte un fragment din el, dar

424 eu le adunam pe toate laolaltă şi mă apropiam de clasă cu presimţiri sumbre, neliniştit, nefiind cu adevărat eu însumi.

Şi acum vine experienţa mea. Mi s-a cerut să susţin două cursuri de vară în cadrul cursurilor postuniversitare ale facultăţii de pedagogie de la Universitatea Yeshiva, însă aveam un alibi perfect: plecam în Europa, aşa că nu puteam. N-aş putea să susţin un curs interimar, un curs de paisprezece şedinţe în lima iunie, astfel încât să nu se suprapună cu excursia? Pentru asta nu aveam scuze, aşa că am acceptat – fiindcă nu mai voiam să evit situaţia şi, în plus, fiindcă eram hotărât să mă confrunt o dată pentru totdeauna cu acest lucru. Dacă nu-mi plăcea să predau (nu mai predasem de aproape zece ani), voi învăţa ceva. Iar dacă-mi plăcea, voi învăţa de asemenea ceva. Şi dacă trebuia să sufăr, asta era modalitatea cea mai bună, întrucât cursul era concentrat pe o perioadă scurtă de timp.

Ştiţi că ideile mele despre educaţie au fost puternic influenţate de Kilpatrick şi Dewey. Dar acum aveam încă un ingredient puternic: dvs. Când mi-am întâlnit cursanţii pentru prima oară, am făcut ceva ce n-am mai făcut niciodată. Am fost sincer şi deschis cu privire la sentimentele mele. în loc să simt că profesorul trebuie să ştie, iar studenţii trebuie să fie învăţaţi, am recunoscut că am slăbiciuni, îndoieli, dileme şi lucruri pe care NU LE ŞTIU. După ce m-am detronat oarecum din rolul de profesor, în faţa clasei şi în faţa mea, şinele meu mai firesc a ieşit la iveală mai liber şi m-am trezit că vorbesc cu uşurinţă şi chiar creativ. Prin „creativ” mă refer la ideile care-mi veneau în timp ce vorbeam, idei nou-nouţe, care-mi păreau bune.

O altă diferenţă. E adevărat că, de când am fost influenţat de metodologia lui Kilpatrick, m-am bucurat întotdeauna de discuţiile cele mai extinse, dar acum ştiu că voiam în continua-

re ca studenţii mei să cunoască textul şi materialul prelegerilor care le erau oferite şi mă aşteptam să facă acest lucru. Mai rău chiar, acum ştiu că, deşi acceptam bucuros discuţiile, voiam mai presus de toate ca, la sfârşit, concluziile finale ale clasei să fie formulate potrivit modului meu de gândire. Ca urmare, nici o discuţie nu era discuţie adevărată, în sensul de deschisă, liberă şi exploratoare; nici o întrebare nu era întrebare adevărată, în sensul de a provoca gândirea; toate erau contrafăcute, în sensul că aveam convingeri definite cu privire la răspunsurile pe care le consideram bune şi, uneori, corecte. Ca atare, veneam la clasă cu materia de studiu, iar studenţii mei erau, de fapt, instrumentele prin care situaţiile erau manipulate aşa încât să se producă asimilarea a ceea ce consideram a fi materie de studiu dezirabilă.

în acest ultim curs n-am avut curajul să renunţ complet la materia de studiu, dar de astă dată mi-am ascultat cu adevărat studenţii, le-am oferit înţelegere şi compasiune. Cu toate că petreceam ore în şir ca să mă pregătesc pentru fiecare întâlnire, am constatat că n-am consultat nici măcar o singură însemnare din materialul voluminos cu care intram în sală. Le-am dat studenţilor frâu liber, fără să oblig pe nici unul să urmeze un curs prestabilit, am permis cele mai ample digresiuni şi i-am urmat pe studenţi oriunde m-au condus.

îmi amintesc că am discutat acest lucru cu un cadru didactic de marcă, iar el a replicat, pe un ton pe care l-am considerat dezamăgit şi dezaprobator: „Insişti, fireşte, asupra gândirii corecte”. L-am citat pe William James, care a spus de fapt că omul e un crâmpei de raţiune într-un ocean de emoţii. I-am spus că mă interesează mai mult ceea ce aş putea numi „a treia dimensiune” – partea afectivă a studenţilor.

426 Nu pot afirma că v-am urmat până la capăt, doctore Rogerlj căci mi-am exprimat păreri şi uneori, din păcate, am susţinui prelegeri; şi cred că e un lucru rău, fiindcă o dată ce sunt exprimate opinii cu autoritate, studenţii tind să nu gândească, ci în schimb încearcă să ghicească ce se petrece în mintea instructorului şi să-i ofere ceea ce i-ar plăcea, aşa încât să-i intre în graţii. Dacă ar fi s-o iau de la capăt, aş face mai puţin aceste lucruri. , Dar am încercat, şi cred că am reuşit în mare măsură, să-i ofer j fiecărui student un sentiment de demnitate, respect şi acceptare; ultimul lucru la care m-am gândit a fost să-i verific sau să-i evaluez şi să le dau note.

Iar rezultatul – şi acesta e motivul pentru care vă scriu – a fost pentru mine o experienţă fără seamăn, imposibil de explicat în termeni obişnuiţi. Eu unul n-o pot înţelege pe deplin, dar simt recunoscător că mi s-a întâmplat. Am găsit în acest curs pe care l-am susţinut unele dintre trăsăturile pe care le-am trăit în cursul dvs. Am constatat că-i plac pe aceşti studenţi aşa cum n-am mai plăcut niciodată un grup de persoane şi am constatat – lucru exprimat de ei în ultimul raport – că au început să simtă şi ei căldură, bunătate şi acceptare unii faţă de alţii. Mi-au spus, verbal şi prin lucrările lor, cât de mişcaţi sunt, cât de mult au învăţat, cât de bine se simt. Pentru mine a fost o experienţă complet nouă, care m-a copleşit şi m-a smerit. Am avut înainte studenţi care, cred, m-au respectat şi m-au admirat, însă n-am mai trăit niciodată o experienţă la clasă din care să se nască atâta căldură şi apropiere. în treacăt fie spus, urmându-vă exemplul, am evitat să impun cerinţe fixe în privinţa lecturilor şi a pregătirilor pentru ore.

Faptul că cele de mai sus nu constituie o „percepţie subiectivă" a fost demonstrat de relatările pe care le-am auzit în afara

< laşei. Studenţii au spus lucruri atât de plăcute despre mine, încât unii membri ai corpului didactic au vrut să asiste la curs. Lu- iml cel mai bun: la sfârşitul cursului, studenţii i-au scris decanului Benjamine Fine o scrisoare, în care au spus cele mai frumoase lucruri despre mine. Iar decanul, la rândul lui, mi-a scris pe acelaşi ton.

A spune că sunt copleşit de cele întâmplate îmi reflectă doar m foarte mică măsură sentimentele. Am predat mulţi ani, dar n-am trăit niciodată ceva care să semene cât de cât cu această experienţă. Eu unul n-am văzut niciodată, la clasă, persoana întreagă ieşind la iveală, atât de profund implicată, atât de profund activată. În plus, mă întreb dacă în contextul tradiţional, cu accentul lui pe materia de studiu, examinări, note există sau poate exista un loc pentru persoana „în devenire", cu nevoile ei profunde şi multiple, care încearcă să ajungă la împlinire. Dar mă abat foarte mult de la subiect. Nu pot decât să vă relatez cele petrecute şi să vă spun că această experienţă mă face recunoscător şi smerit. Aş vrea să ştiţi acest lucru, căci aţi adus încă o dată ceva nou în viaţa şi-n fiinţa mea, îmbogăţindu-le.

* Faptul că aceasta nu a fost o experienţă izolată pentru doctorul Tenenbaum este indicat de un fragment dintr-o altă comunicare personală, câteva luni mai târziu. El spune: „La un alt grup la care am predat, după primul, au apărut atitudini similare, dar mai accentuate, fiindcă, cred, m-am simţit mai în largul meu cu tehnica şi, sper, mai priceput. La acest al doilea grup s-a produs aceeaşi eliberare a persoanei, aceeaşi stimulare şi emoţie, aceeaşi căldură, acelaşi mister careînvăluie persoana când reuşeşte să dea la o parte suprafeţe din pielea sa. Studenţii din grupul meu mi-au povestit că, atunci când participau la alte cursuri, li se întâlneau privirile, atrase unele de altele, ca şi cum ar fi fost unici şi aparte, ca şi cum i-ar fi legat laolaltă o experienţă specială. Şi la acest al doilea grup am constatat că studenţii au ajuns la o apropiere personală, aşa că la sfârşitul semestrului au început să discute despre organizarea de reuniuni anuale. Au spus că vor să păstreze vie această experienţă, într-un fel sau altul, şi să nu piardă legătura. Au vorbit şi despre schimbări radicale, fundamentale în persoana lor —în perspectiva asupra vieţii, în valori, în sentimente, în atitudinile faţă de ei înşişi şi faţă de alţii".

CAPITOLUL 16

Implicaţiile terapiei centrate pe clientîn viaţa de familie

Acum câţiva ani, când mi s-a cerut să vorbesc în faţa unui grup local, pe orice temă vreau, m-am hotărât să examinez concret schimbările de comportament manifestate de clienţii noştri în relaţiile lor de familie. Rezultatul constă în această lucrare.

*

Pe măsură ce tot mai mulţi terapeuţi şi consilieri de-ai noştri s-au ocupat de indivizi şi grupuri cu probleme, s-a căzut de acord că experienţa noastră este relevantă pentru toate sectoarele relaţiilor interpersonale şi are implicaţii asupra tuturor. S-a făcut o încercare de a se descrie unele dintre implicaţiile în anumite domenii – în cel al educaţiei, de exemplu, în domeniul conducerii grupurilor, în sectorul relaţiilor între grupuri –, dar n-am încercat niciodată să clarificăm în ce constau ele în viaţa de familie. Acesta este domeniul de care aş vrea să mă ocup acum, încercând să ofer o imagine cât mai limpede a semnificaţiilor pe care pare să le aibă perspectiva centrată pe client în ceea ce pri

veşte cel mai apropiat dintre toate cercurile interpersonale – grupul familial.

Nu vreau să abordez această temă la un nivel abstract sau teoretic. Ceea ce vreau este să prezint unele dintre schimbările trăite de clienţii noştri în relaţiile lor de familie în timp ce au încercat, în contactele lor cu terapeutul, să ajungă la o viaţă mai satisfăcătoare. Mă voi folosi din plin de afirmaţiile, redate fidel şi complet, făcute de aceşti oameni, ca să puteţi vedea nuanţa experienţelor concrete trăite de ei şi să trageţi singuri concluziile proprii.

Cu toate că unele dintre experienţele clienţilor noştri par să contravină concepţiilor actuale despre ceea ce presupune viaţa constructivă de familie, nu mă interesează prea tare să aduc argumente în privinţa acestor diferenţe. Nu mă interesează prea tare nici să creez un model al vieţii de familie în general sau să propun maniera în care ar trebui să trăiţi în contextul vostru familial. Vreau doar să vă prezint esenţa experienţelor unor oameni foarte reali, aflaţi în nişte situaţii familiale foarte reale şi deseori dificile. Poate că lupta lor de a trăi într-un mod satisfăcător va avea o semnificaţie pentru voi.

Care simt, aşadar, câteva dintre modurile în care se schimbă clienţii în viaţa lor de familie, ca urmare a terapiei centrate pe client?

Mai multă exprimare a sentimentelor

în primul rând, experienţa ne arată că clienţii noştri ajung treptat să-şi exprime în mai mare măsură adevăratele sentimente, în faţa membrilor familiei, dar şi în faţa altor oameni. Acest lucru este valabil pentru sentimentele care ar putea fi considera-

430 te negative – ranchiună, furie, ruşine, gelozie, antipatie, irita» re –, ca şi pentru cele care ar putea fi considerate pozitive – duioşie, admiraţie, simpatie, iubire. Este ca şi cum clientul ar descoperi, în terapie, că poate să renunţe la masca pe care a pur* tat-o şi să devină el însuşi în mod mai autentic. Un soţ îşi dă seama că e teribil de furios pe soţia lui şi exprimă această furie, când înainte îşi păstra – sau credea că-şi păstrează – o atitudine calmă şi obiectivă faţă de ea. Este ca şi cum harta exprimării sentimentelor ar fi ajuns să reproducă mai bine teritoriul experienţelor emoţionale propriu-zise. Părinţii şi copiii, soţii şi soţiile ajung să exprime în mai mare măsură sentimentele care există în ei cu adevărat, în loc să-şi ascundă, faţă de cealaltă persoană sau faţă de cealaltă persoană şi de ei înşişi, adevăratele sentimente.

Poate că o ilustrare sau două vor clarifica mai mult această idee. O tânără soţie, doamna M., vine la consiliere. Se plânge că soţul ei, Bill, este foarte protocolar şi rezervat cu ea, că nu-i vorbeşte şi nu-i împărtăşeşte gândurile sale, că nu e grijuliu cu ea, că sunt incompatibili sexual şi că se distanţează rapid. Pe măsură ce-şi prezintă atitudinea, imaginea se schimbă drastic. îşi exprimă sentimentul profund de vinovăţie faţă de viaţa pe care a dus-o înainte de căsătorie, când a avut aventuri cu mai mulţi bărbaţi, majoritatea însuraţi. îşi dă seama că, deşi cu cei mai mulţi oameni este veselă şi spontană, cu soţul ei este rigidă, controlată, lipsită de spontaneitate. Vede totodată că are pretenţia ca soţul ei să fie exact aşa cum doreşte ea. în acest punct, consilierea este întreruptă din cauza absenţei din oraş a consilierului. Ea continuă să-i scrie consilierului, exprimându-şi sentimentele, şi adaugă: „Dacă aş putea să-i spun lui [soţului] aceste lucruri, aş putea să mă simt acasă. Dar ce s-ar întâmpla cu încrederea lui

în oameni dacă aş face asta? Dacă aţi fi soţul meu şi aţi afla acest adevăr, aţi simţi repulsie faţă de mine? Aş vrea să fiu o «fată de treabă» în loc de o «puicuţă». Ce rău am încurcat lucrurile!”

Urmează o scrisoare din care pare justificat să citez pe larg. Clienta povesteşte cât de iritabilă a fost, cât de dezagreabil s-a purtat într-o seară, când au apărut pe neanunţate nişte musafiri. După plecarea lor: „Mă simţeam oribil pentru că mă purtasem atât de urât [...]. Continuam să mă simt mohorâtă, vinovată, furioasă pe mine însămi şi pe Bill – şi cât se poate de tristă.

Aşa că m-am hotărât să fac ceea ce voiam cu adevărat să fac şi tot amânam, fiindcă simţeam că e mai mult decât aş putea aştepta din partea oricărui bărbat: să-i spun lui Bill sincer ce mă face să mă port atât de oribil. A fost chiar mai greu decât când v-am spus dvs. – ceea ce a fost foarte greu. Nu i-am putut da toate detaliile, dar am reuşit să exprim unele din sentimentele acelea sordide faţă de părinţii mei şi apoi chiar mai multe faţă de acei bărbaţi «blestemaţi». Cel mai frumos lucru pe care l-am auzit vreodată de la el a fost «Ei bine, poate te pot ajuta în privinţa asta» – când vorbeam despre părinţii mei. Şi a fost foarte înţelegător în ceea ce priveşte lucrurile pe care le-am făcut. I-am povestit cât de inadecvată m-am simţit în atât de multe situaţii – fiindcă nu mi s-a dat voie niciodată să fac multe lucruri, chiar să ştiu să joc cărţi. Am *vorbit,* am *discutat* şi am ajuns cu adevărat să abordăm în profunzime multe dintre sentimentele amândurora. Nu i-am dat toate datele despre bărbaţi – numele lor –, dar i-am dat o idee despre numărul lor. Ei bine, a fost atât de înţelegător şi lucrurile s-au limpezit atât de mult, încât AM ÎNCREDERE ÎN EL. Acum nu mă tem să-i vorbesc despre acele mici sentimente caraghioase, ilogice care-mi tot apar în minte. Şi dacă nu mă tem, poate că,

432 în curând, lucrurile acelea caraghioase vor înceta să se mai ivească. Acum câteva seri, când v-am scris, eram aproape gata să dau bir cu fugiţii – mă gândeam chiar să plec din oraş. (SI scap de toată povestea.) Dar mi-am dat seama că n-aş face decât să continuu să fug de acest lucru şi că n-aş fi fericită decât dacă m-aş confrunta cu el. Am discutat despre copii şi, cu toate că am decis să aşteptăm până când Bill e mai aproape de terminarea şcolii, sunt mulţumită cu aranjamentul ăsta. Bill gândeşte la fel ca mine în privinţa lucrurilor pe care vrem să le facem pentru copiii noştri – şi, cel mai important, în privinţa lucrurilor pe care *nu* vrem să li le facem. Aşa că, dacă nu veţi mai primi noi scrisori pe ton disperat, veţi şti că lucrurile merg pe cât de bine ne putem aştepta.

Mă întreb acum: aţi ştiut tot timpul că acesta e singurul lucru pe care-l pot face pentru ca Bill şi cu mine să ne apropiem? Că e singurul lucru despre care-mi spuneam mereu că n-ar fi corect faţă de Bill? Credeam că-i va distruge încrederea în mine şi-n toţi ceilalţi. Pusesem o barieră atât de groasă între Bill şi mine, încât îl simţeam aproape străin. Singurul mod în care m-am putut împinge s-o fac a fost să înţeleg că, dacă nu încerc cel puţin să-i aflu reacţia la lucrurile care mă frământau, ar fi nedrept faţă de el – să-l părăsesc fără a-i da măcar prilejul de a dovedi că este demn de încredere. Mi-a dovedit mai mult decât atât: că şi el a trăit în iad din pricina sentimentelor sale – faţă de părinţi şi, în general, faţă de mulţi oameni".

Cred că această scrisoare nu are nevoie de nici un comentariu. Pentru mine, ea înseamnă pur şi simplu că, întrucât clienta a trăit în terapie experienţa mulţumirii de a fi ea însăşi, de a-şi exprima cu voce tare sentimentele profunde, i-a devenit imposibil să se poarte altfel cu soţul ei. A constatat că trebuie să fie

una cu cele mai profunde sentimente ale ei şi să le exprime, chiar dacă acest lucru părea să-i pericliteze căsnicia.

Un alt element din experienţa clienţilor noştri este imul oarecum subtil. Ei constată, la fel ca în acest caz, că exprimarea sentimentelor este un lucru profund satisfăcător, când înainte a părut aproape întotdeauna distructiv şi dezastruos. Diferenţa pare să se datoreze acestui fapt: când persoana trăieşte în spatele unui paravan, al unei faţade, sentimentele sale neexprimate se ¿icumulează până la un punct al exploziei, după care tind să fie activate de un incident concret. Dar sentimentele care inundă persoana şi pe care ea le exprimă într-un astfel de moment – într-o criză de furie, într-o depresie profundă, într-un potop de autocompătimire şi aşa mai departe – au deseori un efect nefericit asupra tuturor celor implicaţi, fiindcă sunt extrem de inadecvate în situaţia concretă şi, astfel, par nerezonabile. Răbufnirea de furie la un lucru iritant din relaţie poate însemna, de fapt, sentimente acumulate sau negate, provenite dintr-o duzină de situaţii similare. Dar contextul în care este exprimat sentimentul este nerezonabil şi, ca urmare, sentimentul nu este înţeles.

Aici este punctul în care terapia ajută la ruperea unui cerc vicios. Pe măsură ce clientul este în stare să-şi reverse, cu toată durerea, furia sau disperarea acumulată, emoţiile pe care le-a trăit şi pe măsură ce acceptă că aceste sentimente îi aparţin, ele îşi pierd caracterul exploziv. Ca atare, clientul este mai capabil să exprime, în orice relaţie concretă de familie, sentimentele trezite de acea relaţie. Cum nu mai poartă o povară atât de mare din trecut, se exprimă mai adecvat şi are şanse mai mari de a fi înţeles. Treptat, individul ajunge să-şi exprime sentimentele atunci când se produc, şi nu mult mai târziu, după ce l-au chinuit şi au dospit în el.

Acesta este un alt efect pe care pare să-l aibă consilierea asupra felului în care îşi percep clienţii relaţiile de familie. Clientul descoperă, deseori cu mare surprindere, că o relaţie poate fi trăită având ca bază sentimentele reale şi nu prefăcătoria defensivă. Acest lucru are o semnificaţie profundă şi alinătoare, după cum am văzut în cazul doamnei M. E un lucru liniştitor să descoperi că sentimentele de ruşine, mânie şi iritare pot fi exprimate şi că relaţia supravieţuieşte. Să constaţi că-ţi poţi exprima tandreţea, sensibilitatea şi teama, şi totuşi să nu fii trădat – iată un lucru care întăreşte profund. Se pare că motivul pentru care acest lucru funcţionează constructiv este, în parte, acela că în terapie, individul învaţă să-şi recunoască şi să-şi exprime sentimentele *ca fiind* propriile sentimente, nu un adevăr despre altă persoană. Astfel, a spune soţului „ceea ce faci e complet greşit” are toate şansele să ducă doar la o discuţie în contradictoriu. Dar a spune „Mă simt foarte iritată de ceea ce faci” înseamnă a afirma un adevăr despre sentimentele vorbitorului, sentiment pe care nimeni nu-l poate nega. Nu mai este o acuzaţie la adresa altuia, ci un sentiment ce există în sine. „Tu eşti de vină fiindcă mă simt inadecvat” e o afirmaţie discutabilă, însă „Mă simt inadecvat când faci cutare şi cutare” nu face decât să exprime un fapt real cu privire la relaţie.

Dar acest lucru nu funcţionează doar la nivel verbal. Persoana care-şi acceptă în sinea sa propriile sentimente constată că o relaţie poate fi trăită pe baza acestor sentimente reale. Să ilustrez cu o serie de extrase din şedinţele înregistrate ale doamnei S.

Doamna S. locuia împreună cu fiica ei în vârstă de zece ani şi cu mama de şaptezeci, care domina casa prin „sănătatea şubre-

dă". Doamna S. era controlată de către mama ei şi incapabilă să-şi controleze fiica, pe Carol. Simţea duşmănie faţă de mama ei, însă nu putea s-o exprime, fiindcă: „Toată viaţa m-am simţit vinovată. Am crescut simţindu-mă vinovată pentru că simţeam că tot ce fac [...] afectează cumva sănătatea mamei. De fapt, acum câţiva ani, am ajuns în punctul în care visam noaptea cum [...] o zgâlţâi pe mama şi [...] simţeam că vreau pur şi simplu s-o dau la o parte. Şi [...] înţeleg ce simte, poate, Carol. Ea nu îndrăzneşte [...] şi nici eu".

Doamna S. ştie că mai toţi cred că i-ar fi mult mai bine dacă şi-ar părăsi mama, dar n-o poate face. „Ştiu că, dacă o părăsesc, ar fi imposibil să fiu fericită, fiindcă aş fi teribil de îngrijorată în privinţa ei. Şi m-aş simţi atât de prost că am lăsat singură o biată femeie bătrână!"

Plângându-se cât de dominată şi controlată este, începe să vadă rolul pe care-l joacă ea – un rol laş. „Simt că am mâinile legate. Poate că e vina mea [...] mai mult decât a mamei. De fapt, ştiu că aşa este, dar am devenit într-un fel laşă în ce-o priveşte pe mama. Aş face orice ca să evit scenele acelea pe care le face pentru nişte fleacuri".

Pe măsură ce se înţelege pe sine mai bine, ajunge la concluzia interioară că va încerca să trăiască în acea relaţie conform cu ceea ce crede că este corect, nu conform cu dorinţele mamei sale. Relatează acest lucru la începutul unei şedinţe. „Ei bine, am făcut o descoperire uluitoare: că poate e doar vina mea că am supracom- pensat în relaţia cu mama [...] altfel spus, am răzgâiat-o. Aşa că m-am hotărât, aşa cum fac în fiecare dimineaţă, dar cred că de data asta o să meargă, că am să încerc să... o, să fiu calmă şi liniştită, iar [...] dacă o apucă năbădăile, s-o ignor mai mult sau mai puţin, cum procedezi cu un copil care face o criză de furie

436 doar ca să atragă atenţia. Aşa că am încercat. Iar ea s-a enervat pentru un lucru de nimic. A sărit de la masă şi s-a dus în camera ei. Ei bine, nu m-am repezit să-i spun cât de rău îmi pare şi s-o implor să se întoarcă, ci am ignorat pur şi simplu incidentul. Iar după câteva minute, ce să vezi, s-a întors şi s-a aşezat, şi era cam bosumflată, dar i-a trecut. Aşa că am să încerc asta o vreme şi…" Doamna S. înţelege clar că la baza noului ei comportament se află faptul că a ajuns să-şi accepte în mod autentic sentimentele faţă de mama sa. Spune: „în definitiv, de ce să nu recunosc? Ştiţi, m-am simţit aşa de oribil şi m-am gândit ce persoană oribilă simt, fiindcă simt ranchiună faţă de mama! Bun, să zicem că, da, simt ranchiună faţă de ea; şi-mi pare rău; dar s-o admitem, şi voi încerca să scot din asta tot ce se poate".

Acceptându-se pe sine, devine mult mai capabilă să-şi împlinească unele nevoi proprii, pe lângă cele ale mamei. „Există o mulţime de lucruri pe care am vrut ani la rând să le fac şi pe care voi începe să le fac. Acum, mama poate să stea singură până la zece seara. Are un telefon lângă pat şi […] dacă ia foc ceva sau mai ştiu eu ce, există vecinii, iar dacă se îmbolnăveşte […]. Aşa că am să merg la nişte cursuri serale la şcoli publice şi am să fac multe din lucrurile pe care mi-am dorit toată viaţa să le fac, şi am fost ca un fel de martir fiindcă am stat acasă, detestând […] că trebuie s-o fac şi spunându-mi, o, foarte bine, şi nefăcându-le. Ei bine, acum am să merg. Şi cred că, după ce merg prima oară, ea va fi în regulă".

Sentimentele recent descoperite sunt puse în scurt timp la încercare în relaţia cu mama sa. „Mama a avut acum câteva zile un infarct foarte grav, iar eu i-am spus, ai face bine să mergi la spital, şi […] şi e sigur că ai nevoie să fii internată; şi am dus-o în grabă la doctor, iar doctorul a spus că inima ei n-are nimic şi că

ea ar trebui să iasă şi să se distreze. Aşa că va merge în vizită la[7] o prietenă, va sta o săptămână, va merge la spectacole şi se va distra. Aşa că [...] de fapt, când a fost vorba să ne pregătim de mers la spital, cât de crudă sunt cu ea pentru că o contrazic în faţa lui Carol şi toate astea, ei, apoi a dat înapoi, şi când a trebuit să se confrunte cu faptul că [...] şi inima ei e la fel de puternică precum a unui taur, s-a gândit c-o poate folosi ca să se distreze niţel. Aşa că asta e în regulă. Merge de minune".

Până în acest punct, ar putea să pară că relaţia s-a îmbunătăţit pentru doamna S., dar nu şi pentru mama ei. Tabloul are totuşi şi o altă latură. Ceva mai târziu, doamna S. spune: „Tot îmi mai pare foarte, foarte rău pentru mama. Aş detesta să fiu cum e ea. Şi mai e ceva, ştiţi, tocmai am ajuns în punctul în care o uram pur şi simplu; nu puteam suporta s-o ating sau [...] vreau să spun [...] s-o ating întâmplător, în treacăt. Nu doar pe moment, fiind furioasă pe ea sau ceva de genul ăsta. Dar [...] m-am trezit totodată că simt o uşoară afecţiune faţă de ea; de două-trei ori am intrat fără să mă gândesc măcar şi am sărutat-o de noapte bună, când înainte strigam din prag şi atât. Şi [...] m-am simţit mai amabilă faţă de ea; ranchiuna pe care-o simţeam dispare, ştiţi, împreună cu puterea pe care o avea asupra mea. Aşa că [...] am observat asta ieri, când o ajutam să se pregătească şi aşa mai departe; i-am aranjat părul, şi unde foarte multă vreme n-am putut suporta s-o ating, acum îi făceam buclele şi aşa mai departe; şi [...] mi-am dat seama brusc, ei bine, acum nu mă mai deranjează deloc, de fapt e chiar distractiv într-un fel".

Aceste fragmente par, după părerea mea, să descrie un tipar al schimbării la nivelul relaţiilor familiale care ne este foarte cunoscut. Cu toate că abia îndrăzneşte să recunoască, chiar şi faţă de sine, doamna S. simte ranchiună faţă de mama ei şi simte că

438 parcă n-are drepturi proprii. Pare că a lăsa aceste sentimente să existe făţiş în relaţie nu poate duce decât la probleme. Şi totuşi, pe măsură ce le lasă, şovăielnic, să pătrundă în situaţie, constată că acţionează cu mai multă siguranţă de sine, cu mai multă integritate. În loc să se deterioreze, relaţia se îmbunătăţeşte. Lucrul cel mai surprinzător dintre toate, când relaţia este trăită pe baza adevăratelor sentimente, clienta află că ranchiuna şi ura nu sunt singurele sentimente pe care le nutreşte faţă de mama sa. Ataşamentul, afecţiunea şi plăcerea sunt sentimente care intră şi ele în relaţie. Pare clar că vor exista momente de discordie, antipatie şi furie între ele două. Dar va exista şi respect, înţelegere şi simpatie. Aceste două persoane par să fi învăţat ceea ce au învăţat şi mulţi alţi clienţi: că o relaţie nu trebuie să fie trăită pe baza unor prefăcătorii, ci poate fi trăită pe baza diversităţii fluctuante de sentimente care există cu adevărat.

Ilustrările pe care le-am ales ar putea da impresia că doar sentimentele negative sunt greu de exprimat sau de trăit. Acest lucru este departe de a fi adevărat. Domnul K., un tânăr bărbat de carieră, găsea la fel de dificil să descopere sentimentele pozitive aflate dincolo de faţada sa, ca şi pe cele negative. Un extras scurt arată modificarea calităţii relaţiei sale cu fiica lui în vârstă de trei ani. El spune: „Când veneam încoace, mă gândeam [...] cât de diferit o privesc pe fetiţa noastră [...] dimineaţă mă jucam cu ea şi [...] nu făceam decât... ah, de ce mi-e atât de greu să-mi găsesc cuvintele acum? A fost o experienţă cu adevărat minunată [...] foarte caldă, şi a fost ceva foarte fericit şi plăcut, şi aveam impresia că o văd şi o simt atât de aproape de mine! Iată ce cred că e semnificativ [...] înainte, puteam să vorbesc despre Judy. Puteam spune lucruri pozitive despre ea şi lucruşoarele amuzante pe care le face şi să vorbesc

pur şi simplu despre ea ca şi cum aş fi şi m-aş simţi un tată cu adevărat fericit, dar asta avea un aer ireal [...] de parcă aş fi spus acele lucruri doar fiindcă *ar trebui* să simt asta şi aşa *ar trebui* să vorbească un tată despre fiica lui, dar cumva, acest lucru nu era cu totul adevărat, fiindcă aveam nişte sentimente negative, amestecate despre ea. Acum cred că e cel mai minunat copil din lume".

T: „înainte simţeai că *«Ar trebui* să fiu un tată fericit» [...] în dimineaţa asta *eşti* un tată fericit [...]".

„Cu siguranţă aşa mă simţeam dimineaţă. A venit şi s-a rostogolit prin pat [...] şi apoi m-a întrebat dacă vreau să mai dorm, iar eu am spus că da, şi ea a zis păi atunci mă duc să-mi aduc păturile [...] şi pe urmă mi-a spus o poveste [...] despre trei poveşti într-una singură [...] amestecate, şi [...] simţeam pur şi simplu că *asta* e ceea ce vreau *cu adevărat* [...] vreau să am experienţa asta. Simţeam că sunt... mă simţeam adult, cred. Simţeam că sunt un bărbat... sună ciudat, dar simţeam că sunt un tată adult, responsabil, iubitor, care e suficient de mare şi suficient de serios şi totodată suficient de fericit ca să fie tatăl acestui copil. Pe când înainte mă simţeam slab şi aproape că simţeam că nu merit, că nu simt eligibil să fiu atât de important, fiindcă a fi tată e un lucru foarte important".

Clientul şi-a dat seama că poate să accepte sentimentele pozitive faţă de sine ca tată bun şi să accepte pe deplin iubirea caldă pentru fetiţa sa. Nu mai trebuie să se prefacă că o iubeşte, temându-se că dedesubtul acestui sentiment se ascunde un altul, diferit.

Cred că nu vă va surprinde faptul că, la scurt timp după aceea, mi-a spus că poate să-şi exprime mult mai liber şi furia şi enervarea faţă de fiica lui. învaţă că sentimentele care există

440 sunt suficient de bune pentru a-şi trăi viaţa conform cu ele. Nu trebuie acoperite cu un strat de poleială.

îmbunătăţirea comunicării în dialog

Experienţele din terapie par să determine încă o schimbare în felul cum trăiesc clienţii noştri în relaţiile lor de familie. Ei învaţă câte ceva despre felul în care să iniţieze şi să întreţină o comunicare în dialog reală. Să înţelegi pe deplin gândurile şi sentimentele altui individ, cu semnificaţiile pe care le au pentru el, şi să fii la rândul tău înţeles pe deplin de el – aceasta este una dintre cele mai recompensatoare experienţe umane, dar una foarte rară. Oamenii care au venit la noi pentru terapie îşi descriu deseori plăcerea cu care descoperă că este posibilă o astfel de comunicare autentică cu membrii familiei lor.

Acest lucru pare să se datoreze parţial, în mod direct, experienţei de comunicare pe care o au cu consilierul. A constata că eşti înţeles aduce o uşurare, o relaxare a mecanismelor de apărare atât de mare, încât individul îşi doreşte să creeze aceeaşi atmosferă pentru alţii. A afla, în relaţia terapeutică, că gândurile tale cele mai teribile, sentimentele tale cele mai bizare şi mai anormale, visele şi speranţele tale cele mai ridicole, comportamentele tale cele mai malefice pot fi înţelese de un altul este o experienţă extrem de eliberatoare. Individul începe să o vadă ca pe o resursă pe care o poate oferi şi altora.

Dar se pare că există un motiv şi mai important pentru care aceşti clienţi îi pot înţelege pe membrii familiei lor. Când trăim în spatele unei faţade, când încercăm să acţionăm în moduri ce nu concordă cu sentimentele noastre, nu îndrăznim să-l ascultăm liber pe un altul. Trebuie să fim mereu cu garda sus, aşa în-

cât celălalt să nu ne poată străpunge faţada cea falsă. Dar când clientul trăieşte în felul pe care l-am descris, când tinde să-şi exprime adevăratele sentimente în situaţiile în care se nasc ele, când îşi trăieşte relaţiile de familie pe baza sentimentelor care există cu adevărat, el nu mai este defensiv şi poate să asculte cu adevărat şi să înţeleagă un alt membru al familiei. îşi poate da voie să vadă viaţa aşa cum îi pare celuilalt.

Spusele mele pot fi ilustrate întru câtva de experienţa doamnei S., femeia citată în secţiunea anterioară. La o întâlnire de urmărire după încheierea şedinţelor sale, doamnei S. i s-a cerut să exprime câteva dintre reacţiile sale la experienţa trăită. Ea spune: „La început n-am crezut că a fost consilierea. Ştiţi? Mă gândeam, ei, nu fac decât să vorbesc, dar [...] gândindu-mă puţin, mi-am dat seama că este vorba de consiliere, şi încă de una de cel mai bun fel, pentru că am primit sfaturi, şi încă sfaturi excelente, din partea medicilor şi a rudelor şi a prietenilor, şi [...] n-au dat niciodată rezultate. Şi cred că, dacă vrei să comunici cu oamenii, nu poţi să construieşti bariere şi lucruri de felul ăsta, pentru că atunci, ei nu ajung să-ţi cunoască adevărata reacţie [...] Dar m-am gândit foarte mult şi acum remediez oarecum lucrurile cu Carol, cât de cât (râde) sau, ştiţi, încerc. Şi [...] bunica îi spune, ştiţi, cum poţi să fii aşa de rea cu sărmana ta bunică bătrână şi bolnavă. Iar eu ştiu ce simte Carol. îi vine pur şi simplu s-o pocnească pentru că e atât de îngrozitoare! Dar eu nu i-am spus prea multe lui Carol, nici n-am încercat s-o îndrum. Ci am încercat s-o ajut să se deschidă [...] i-am dat de înţeles că simt alături de ea şi o susţin, indiferent ce face. Şi o las să-mi spună ce simte şi care sunt micile ei reacţii faţă de lucruri, şi merge de minune. Mi-a spus: Mamă, bunica e bătrână şi bolnavă de atâta vreme! Iar eu am spus: Da. Şi n-o condamn, nici n-o laud, aşa că

442 ea a început, în intervalul ăsta scurt de timp, să [...] o, să-şi elibereze mintea de tot felul de lucruri mărunte şi [...] fără ca eu s-o iscodesc sau să încerc [...] aşa că dă rezultate cu ea. Şi se pare că dă ceva rezultate şi cu mama".

Cred că am putea spune despre doamna S. că, după ce şi-a acceptat propriile sentimente şi a fost mai dispusă să le exprime şi să le trăiască, acum constată că este mai dispusă să-şi înţeleagă fiica şi mama şi să le simtă, empatic, reacţiile faţă de viaţă. S-a eliberat suficient de mult de defensivitate pentru a putea să asculte cu o atitudine de acceptare şi să perceapă felul în care văd cele două viaţa. Acest tip de progres pare să caracterizeze schimbarea ce survine în viaţa de familie a clienţilor noştri.

Acceptarea celuilalt ca persoană distinctă

Mai există o ultimă tendinţă pe care am observat-o şi pe care aş vrea s-o descriu. Se poate vedea clar că clienţii noştri tind să meargă în direcţia de a-i da voie fiecărui membru al familiei să aibă propriile sentimente şi să fie o persoană distinctă. Afirmaţia aceasta poate părea ciudată, dar, de fapt, e un pas absolut radical. Poate că puţini dintre noi suntem conştienţi de presiunea imensă pe care tindem s-o exercităm asupra soţiilor, soţilor, copiilor noştri, cerându-le să aibă aceleaşi sentimente ca şi noi. De multe ori, e ca şi cum am spune: „Dacă vrei să te iubesc, atunci trebuie să ai aceleaşi sentimente pe care le am eu. Dacă sunt de părere că purtarea ta e proastă, trebuie să simţi şi tu acelaşi lucru. Dacă sunt de părere că un anumit obiectiv este de dorit, trebuie să simţi şi tu acelaşi lucru". însă tendinţa pe care o vedem la clienţii noştri este opusă acesteia. Ei sunt dispuşi să-l lase pe celălalt să aibă sentimente diferite,

valori diferite, ţeluri diferite. Pe scurt, sunt dispuşi să-l lase să fie o persoană distinctă.

Cred că această tendinţă se dezvoltă pe măsură ce individul descoperă că poate avea încredere în propriile sentimente şi reacţii – că impulsurile sale profunde nu sunt distructive sau catastrofice şi că n-are nevoie să fie precaut, ci poate să se confrunte cu viaţa pe o bază reală. Când învaţă că poate să aibă încredere în sine, cu unicitatea sa, devine mai capabil *să* aibă încredere în soţia sau copilul său şi să accepte sentimentele şi valorile unice ale celeilalte persoane.

Câte ceva din ceea ce vreau să exprim se regăseşte în scrisorile primite de la o femeie şi soţul acesteia. Cei doi îmi simt prieteni şi au obţinut un exemplar al cărţii pe care o scrisesem, fiindcă erau interesaţi de ceea ce fac. însă efectul cărţii pare similar cu cel al terapiei. Femeia mi-a scris şi a inclus în scrisoare un paragraf în care-şi descria reacţiile. „Ca să nu ne crezi cu totul frivoli, află că am început să citim *Terapia centrată pe client.* Eu aproape am terminat-o. Majoritatea lucrurilor obişnuite care se spun despre cărţi nu se aplică, sau cel puţin în ceea ce mă priveşte. De fapt, a fost aproape ca o experienţă de consiliere. M-a făcut să mă gândesc la unele dintre relaţiile nesatisfăcătoare din familia noastră şi, mai ales, la atitudinea mea faţă de Phillip [băiatul ei în vârstă de paisprezece ani]. Mi-am dat seama că nu i-am mai arătat de multă vreme dragoste adevărată, fiindcă eram atât de supărată din cauza aparentei indiferenţe pe care o arăta faţă de ideea de a se ridica la înălţimea vreunuia dintre standardele pe care le-am considerat mereu importante. Am încetat să-mi mai asum cea mai mare parte din responsabilitatea pentru ţelurile sale şi am început să-l tratez ca pe o persoană, aşa cum am procedat întotdeauna cu Nancy, de exemplu, şi e

444 surprinzător ce schimbări au apărut de atunci în atitudinile lui. Nu răsturnări spectaculoase de situaţie, ci un început care ne în« călzeşte inima. Nu-l mai pisăm cu privire la activitatea lui şcolară, iar acum câteva zile ne-a spus singur că a luat un S – satisfăcător – la un test de matematică. Prima oară pe anul ăsta", Câteva luni mai târziu am primit veşti de la soţul ei. „Phillip e de nerecunoscut [...]. Deşi în nici un caz palavragiu, nu e nici pe departe sfinxul dinainte, iar la şcoală se descurcă mult mai bine, cu toate că nu ne aşteptăm să absolve *cum laude.* Ţie ţi se cuvine o mare parte din recunoaştere pentru progresele lui, fiindcă a început să înflorească atunci când am început, în sfârşit, să-l las cu încredere să fie el însuşi şi am renunţat să mai încerc a-l modela conform imaginii glorioase a tatălui său la aceeaşi vârstă. O, îndreptarea greşelilor din trecut!"

Această idee, de a-l lăsa cu încredere pe individ să fie el însuşi, a ajuns să aibă o foarte mare însemnătate pentru mine. Uneori mă las să visez ce ar însemna dacă un copil ar fi tratat în acest mod încă de la început. Să presupunem că i s-ar da voie să aibă propriile sentimente unice – să presupunem că n-a trebuit niciodată să-şi repudieze sentimentele ca să fie iubit. Să presupunem că părinţii săi ar fi liberi să nutrească şi să-şi exprime propriile sentimente unice, care ar fi adesea diferite de ale copilului şi adesea diferite între ei doi. îmi place să mă gândesc la tot ce ar însemna o astfel de experienţă. Ar însemna că acel copil ar creşte respectându-se pe sine ca persoană unică. Ar însemna că, chiar şi atunci când un anumit comportament al său ar trebui să fie împiedicat, el şi-ar păstra „proprietatea" făţişă asupra propriilor sentimente. Ar însemna că purtarea sa ar avea un echilibru realist, fiind luate în calcul sentimentele lui, dar şi sentimentele cunoscute şi exprimate făţiş ale altora. Ar fi, cred, o persoa-

na responsabilă şi autonomă, care n-ar avea nevoie niciodată s.i-şi ascundă de sine sentimentele, care n-ar trebui să trăiască niciodată în spatele unei faţade. Ar fi relativ ferit de inadaptări- le care ne schilodesc pe atât de mulţi dintre noi.

imaginea de ansamblu

Dacă am reuşit să discern corect tendinţele existente în experienţele clienţilor noştri, terapia centrată pe client pare să aibă o - icrie de implicaţii în viaţa de familie. Să încerc să le reformulez, intr-o formă ceva mai generală.

Se pare că individul consideră că, pe termen lung, este satisfăcător să-şi exprime orice atitudini emoţionale puternice sau durabile, în situaţia în care apar, faţă de persoana pe care o vizează şi cu profunzimea pe care o au. Este un demers mai satisfăcător decât cel de a refuza existenţa unor astfel de sentimente, cel de a le lăsa să se acumuleze până la un nivel exploziv sau cel de a le îndrepta spre altă situaţie decât aceea în care au apărut.

Se pare că individul descoperă că este mai satisfăcător, pe termen lung, să trăiască o anumită relaţie de familie pe baza sentimentelor interpersonale reale care există, în loc să trăiască relaţia pe baza unei prefăcătorii. Din această descoperire face parte şi aceea că teama că relaţia va fi distrusă dacă simt recunoscute adevăratele sentimente este, de obicei, neîntemeiată, mai ales în situaţiile în care sentimentele sunt exprimate ca aparţinând individului, nu ca afirmând un adevăr despre persoana cealaltă.

Clienţii noştri constată că, pe măsură ce se exprimă mai liber, pe măsură ce caracterul de suprafaţă al relaţiei concordă în mai mare măsură cu atitudinile fluctuante aflate mai în profunzime, pot să-şi lase la o parte unele dintre mecanismele de apărare şi

 să-l asculte cu adevărat pe celălalt. încep să înţeleagă, deseori pentru prima oară, ce simte celălalt şi de ce simte aceste lucruri, Astfel, înţelegerea reciprocă începe să inunde interacţiunea în- terpersonală.

în sfârşit, individul este tot mai dispus să-l lase pe celălalt să fie el însuşi. Când sunt mai dispus să fiu eu însumi, constat că sunt mai pregătit să-ţi dau voie să fii tu însuţi, cu tot ce implică asta. Acest lucru înseamnă că grupul familial tinde să meargă spre a se transforma într-un număr de persoane distincte şi unice, cu ţeluri şi valori personale, dar legate între ele prin sentimentele reale – pozitive şi negative – existente între ele şi prin legătura satisfăcătoare reprezentată de înţelegerea reciprocă a cel puţin o parte din lumea personală a fiecăruia.

Acestea sunt, cred, modurile în care terapia ce face ca individul să devină mai pe deplin şi mai profund el însuşi face şi ca el să găsească o mai mare mulţumire în relaţiile de familie realiste, care promovează şi ele acelaşi scop – cel de a facilita, la fiecare membru al familiei, procesul de a se descoperi pe sine şi de a deveni el însuşi.

(APIT0LUL17

Abordarea eşecurilor de comunicare – între persoane şi între grupuri

Ca plasare în timp, această lucrare este prima din cele conţinute de carte. A fost scrisă în 1951, pentru a fi prezentată la Conferinţa centenară despre comunicaţii, la Universitatea Northwestern, unde a purtat titlul „Comunicarea: blocarea şi facilitarea ei". De atunci a fost retipărită de şase ori, de către diferite grupuri şi în diferite reviste, între care Harvard Business Review *şi* ETC, *revista Societăţii de semantică generală.*

Cu toate că unele ilustrări par acum învechite, o includ fiindcă exprimă o idee pe care o consider importantă cu privire la tensiunile dintre grupuri, la nivel naţional şi internaţional. Sugestia privind tensiunile dintre Rusia şi SUA părea la acea vreme de un idealism incurabil. Acum, cred că mulţi o vor accepta caftind de bun-simţ.

*

Poate părea curios ca un om a cărui activitate profesională este dedicată în întregime psihoterapie! să fie interesat de comu- 448 nicare. Ce relaţie există între ajutorul terapeutic oferit indivizilor

cu dezadaptări emoţionale şi obiectul acestei conferinţe – obstacolele din comunicare? De fapt, relaţia este una foarte strânsă. întreaga sarcină a psihoterapie! este sarcina de a aborda un eşec în comunicare. Persoana dezadaptată emoţional, „nevroticul", are dificultăţi în primul rând deoarece comunicarea din interiorul său a eşuat şi, în al doilea rând, deoarece, ca urmare a acestui fapt, comunicarea sa cu ceilalţi s-a deteriorat. Dacă asta vă sună cam ciudat, să reformulez. La individul „nevrotic", anumite părţi din sine, care au fost denumite inconştiente sau reprimate sau cu accesul la conştiinţă interzis, ajung să fie blocate, aşa încât să nu mai fie comunicate părţii conştiente sau directoare a individului. Atât timp cât lucrurile stau astfel, maniera în care comunică despre sine cu alţii are deformări, aşa că individul suferă atât în interior, cât şi în relaţiile sale interpersonale. Psihoterapia are sarcina de a ajuta persoana să ajungă, printr-o relaţie specială cu terapeutul, la o bună comunicare interioară. O dată ce reuşeşte acest lucru, individul poate să comunice mai liber şi mai eficient cu alţii. Putem spune, aşadar, că psihoterapia înseamnă comunicare bună – interioară şi între oameni. Putem şi să inversăm afirmaţia, iar ea rămâne adevărată. Comunicarea bună, comunicarea liberă, în interior sau între oameni, este întotdeauna terapeutică.

Prin urmare, având ca fundal experienţa din consiliere şi psihoterapie în ceea ce priveşte comunicarea, vreau să vă prezint astă-seară două idei. Doresc să descriu ceea ce cred că reprezintă imul dintre factorii principali care blochează sau ameninţă comunicarea, iar apoi doresc să prezint ceea ce s-a dovedit a fi, în experienţa noastră, un mod foarte important de a îmbunătăţi sau facilita comunicarea.

Aş vrea să avansez, ca ipoteză de luat în consideraţie, idee.i *w că* bariera majoră în calea comunicării interpersonale reciproce este tendinţa noastră foarte firească de a judeca, evalua, aproba sau dezaproba afirmaţiile celeilalte persoane sau ale celuilalt grup. Să-mi ilustrez spusele cu câteva exemple foarte simple. în această seară, când veţi pleca de la întrunire, una dintre afirmaţiile pe care e foarte probabil s-o auziţi este: „Nu mi-a plăcut dis-

cursul acelui om". Cum răspundeţi? Aproape invariabil, răspunsul vostru va consta fie în acordul, fie în dezacordul faţă de atitudinea exprimată. Veţi răspunde ori „Nici mie. Mi s-a părut oribil", ori „O, mie mi s-a părut foarte bun". Altfel spus, prima voastră reacţie este de a evalua ceea ce tocmai vi s-a spus, de a evalua acea afirmaţie din punctul *vostru* de vedere, din perspectiva propriului cadru de referinţă.

Să luăm alt exemplu. Să presupunem că spun, cu oarecare simţire: „Cred că republicanii se comportă în ultima vreme în feluri care demonstrează mult bun-simţ sănătos". Care este răspunsul ce vă vine în minte auzind aceasta? Probabilitatea copleşitor de mare este că va fi o reacţie de evaluare. Veţi fi de acord sau nu veţi fi de acord ori veţi formula o judecată despre mine, de genul „Precis e conservator" sau „Pare să aibă o gândire sănătoasă". Sau să luăm o ilustrare de pe scena internaţională. Rusia spune vehement: „Tratatul cu Japonia e un complot de război al Statelor Unite". Ne ridicăm toţi ca imul şi spunem: „Nu e adevărat!"

Acest ultim exemplu introduce un alt element care are legătură cu ipoteza mea. Cu toate că tendinţa de-a face evaluări apare frecvent în aproape toate schimburile verbale, ea se intensifică mult în acele situaţii în care sunt profund implicate sentimente şi emoţii. Aşadar, cu cât sunt mai puternice sentimentele
450 noastre, cu atât e mai probabil să nu existe elemente comune în comunicare. Vor exista doar două idei, două sentimente, două judecăţi, care nu reuşesc să se găsească una pe alta în spaţiul psihic. Simt sigur că identificaţi acest lucru în experienţele voastre. De multe ori, după ce aţi ascultat o discuţie aprinsă fără a fi implicaţi emoţional, plecaţi gândindu-vă: „De fapt, nu vorbeau despre acelaşi lucru". Şi aşa şi este. Fiecare dintre părţi emitea o judecată, o evaluare din perspectiva propriului cadru de referinţă. între ele n-a existat nimic care să se poată numi comunicare în sens autentic. Această tendinţă de a reacţiona la orice afirmaţie cu semnificaţie emoţională printr-o evaluare făcută din propriul punct de vedere este, repet, principala barieră din

calea comunicării interpersonale.

Există oare vreo cale de a rezolva această problemă, de a evita această barieră? Cred că facem nişte progrese palpitante în direcţia acestui ţel şi aş vrea să le prezint cât de simplu pot. Comunicarea adevărată se produce şi tendinţa de evaluare este evitată atunci când ascultăm cu înţelegere. Ce înseamnă acest lucru? înseamnă a vedea ideea şi atitudinea exprimate prin prisma punctului de vedere al celuilalt, a sesiza cum le resimte el, a-i asimila cadrul de referinţă cu privire la lucrul despre care vorbeşte.

Prezentat atât de succint, acest lucru poate părea absurd de simplu, dar nu este. E o abordare despre care am constatat că este extrem de puternică în domeniul psihoterapie!. Este cel mai eficient agent din câţi cunoaştem pentru modificarea structurii de bază a personalităţii individului şi pentru a-i îmbunătăţi relaţiile şi comunicarea cu alţii. Dacă pot să ascult ce-mi spune individul, dacă pot înţelege cum îi par lui acele lucruri, dacă pot vedea semnificaţia personală pe care o au pentru el, voi elibera

în el mari *forţe ale* schimbării. Dacă pot să înţeleg cu adevărat cât de mult îşi urăşte tatăl sau urăşte universul sau îi urăşte pe comunişti – dacă pot surprinde nuanţa exactă a fricii lui de nebunie, a fricii de bombe atomice sau a fricii de Rusia –, acest lucru îi va fi de cel mai mare ajutor în modificarea tocmai a acelor uri şi frici şi în crearea de relaţii realiste şi armonioase tocmai cu oamenii şi cu situaţiile faţă de care a simţit ură şi frică. Cercetările efectuate ne-au arătat că această înţelegere empatică – înţelegerea din *interior* şi nu din *exterior* – este o abordare atât de eficientă, încât poate să producă schimbări majore la nivelul personalităţii.

Poate că unii dintre voi credeţi că ascultaţi bine oamenii şi vă gândiţi că n-aţi văzut niciodată asemenea rezultate. Este foarte probabil ca modul vostru de ascultare să nu fie cel pe care l-am descris. Din fericire, pot propune un mic experiment de laborator pe care-l puteţi încerca pentru a testa calitatea modului vostru de a înţelege. Data viitoare când aveţi o discuţie în contradictoriu cu soţia, cu un prieten sau cu un grup mic de prieteni, opriţi discuţia câteva clipe şi, ca experiment, instituiţi următoarea regulă: „Fiecare persoană îşi poate exprima punctul de vedere numai *după ce* reformulează ideile şi sentimentele vorbitorului dinaintea sa, cu acurateţe şi în aşa fel încât acel vorbitor să fie mulţumit”. Veţi vedea ce presupune aceasta. Va presupune pur şi simplu că, înainte de a vă prezenta propria perspectivă, va fi nevoie să asimilaţi cu adevărat cadrul de referinţă al celuilalt vorbitor – să-i înţelegeţi ideile şi sentimentele atât de bine, încât să le puteţi rezuma. Pare simplu, nu? Dar dacă încercaţi, veţi descoperi că e imul dintre cele mai dificile lucruri pe care aţi încercat să le faceţi vreodată. Totuşi, o dată ce reuşiţi să vedeţi punctul de vedere al celuilalt, comentariile voastre vor suporta

452 o revizuire drastică. Veţi constata, de asemenea, că încărcătura emoţională a discuţiei dispare, divergenţele se reduc, iar acele divergenţe care rămân sunt de un tip raţional şi uşor de înţeles. Vă puteţi imagina ce ar însemna acest fel de abordare dacă ar fi proiectată asupra unor arii mai mari? Ce s-ar întâmpla cu disputa sindicat-conducere dacă s-ar desfăşura în aşa fel încât sindicatul, fără să se declare neapărat de acord, ar putea să formuleze corect punctul de vedere al conducerii, într-o manieră pe care conducerea ar putea s-o accepte, iar conducerea, fără să aprobe perspectiva sindicatului, ar putea formula poziţia acestuia într-o manieră despre care sindicatul ar fi de acord că este corectă? Asta ar însemna că s-a stabilit o comunicare reală şi am putea practic să garantăm că s-ar ajunge la o soluţie rezonabilă.

Şi atunci, dacă acest tip de abordare constituie o cale eficientă de a avea comunicare bună şi relaţii bune, lucru cu care sunt sigur că veţi fi de acord dacă încercaţi experimentul pe care l-am amintit, de ce nu este încercat şi folosit pe scară mai largă? Voi încerca să enumăr dificultăţile care fac să nu fie utilizat.

În primul rând, e nevoie de curaj, calitate nu prea răspândită. îi sunt îndatorat doctorului S.I. Hayakawa, semantician, care şi-a exprimat părerea că a întreprinde o psihoterapie în această manieră înseamnă a-ţi asuma un risc foarte real şi că este nevoie de curaj. Dacă înţelegi cu adevărat alt individ în acest fel, dacă eşti dispus să intri în lumea sa personală şi să vezi viaţa aşa cum îi apare lui, fără nici o încercare de a formula judecăţi evaluatoare, rişti să fii schimbat tu însuţi. Ai putea vedea lucrurile la fel ca el, ai putea constata că-ţi sunt influenţate atitudinile şi personalitatea. Acest risc, de a fi schimbat, este una dintre cele mai înspăimântătoare perspective cu care se pot confrunta cei mai mulţi dintre noi. Dacă pătrund, pe cât de deplin sunt capabil, în

lumea personală a unui individ nevrotic sau psihotic, nu există riscul de a mă rătăci în acea lume? Cei mai mulţi dintre noi ne temem să ne asumăm acest risc. Dacă ar fi prezent ca vorbitor, în această seară, un rus comunist sau senatorul Joseph McCarty, câţi dintre noi am îndrăzni să încercăm a vedea lumea din fiecare dintre aceste perspective? Foarte mulţi dintre noi n-am putea să *ascultăm;* ne-am trezi constrânşi să *evaluăm,* fiindcă a asculta ar părea un lucru prea periculos. Aşadar, prima cerinţă este curajul, şi nu-l avem întotdeauna.

Dar există şi un al doilea obstacol. Tocmai atunci când trăirile emoţionale simt cele mai puternice e cel mai greu de asimilat cadrul de referinţă al celuilalt individ sau grup. Şi totuşi, acesta e momentul în care această atitudine este cea mai necesară pentru a se putea stabili comunicarea. în experienţele noastre din psihoterapie, acesta n-a fost un obstacol insurmontabil. O terţă parte, capabilă să-şi lase deoparte propriile sentimente şi evaluări poate fi de un mare ajutor, dacă ascultă cu înţelegere fiecare individ sau grup şi clarifică părerile şi atitudinile fiecăruia. Am constatat că acest lucru este foarte eficient în grupurile mici în care există atitudini contradictorii sau antagonice. Atunci când părţile implicate într-o dispută îşi dau seama că sunt înţelese, că există cineva care vede cum percep ele situaţia, afirmaţiile devin mai puţin exagerate şi mai puţin defensive şi nu mai e nevoie să se păstreze atitudinea „Eu am dreptate sută la sută, iar tu greşeşti sută la sută”. Influenţa unui atare catalizator înţelegător asupra grupului le permite membrilor să se apropie tot mai mult de adevărul obiectiv existent în relaţie. Astfel se stabileşte comunicarea reciprocă şi devine mult mai posibil să se ajungă la un acord de un fel sau altul. Aşadar, putem spune că, deşi trăirile afective intensificate fac să fie mult mai dificilă înţe-

 legerea din *interior* a adversarului, experienţa noastră arată clar că un lider sau terapeut neutru, înţelegător, de tip catalizator poate depăşi obstacolul acesta într-un grup mic.

Ultima frază însă sugerează un nou obstacol în calea folosirii abordării pe care am descris-o. Până acum, toate experienţele noastre au avut de-a face cu grupuri mici, aflate faţă în faţă – grupuri între care existau tensiuni de tip industrial, religios, rasial, şi grupuri de terapie în care există numeroase tensiuni de nivel personal. Experienţa noastră, confirmată de un număr limitat de cercetări, arată că în aceste grupuri mici, o abordare de ascultare empatică duce la îmbunătăţirea comunicării, la o mai mare acceptare a altora şi de către alţii şi la atitudini cu caracter mai pregnant pozitiv, mai înclinate spre rezolvarea problemelor. Se produce o scădere a defensivităţii, a afirmaţiilor exagerate, a comportamentelor evaluatoare şi critice. Dar aceste constatări se referă la grupuri mici. Cum ar fi să încercăm să obţinem înţelegere între două grupuri mai mari, aflate la distanţă imul de altul, din punct de vedere geografic? Sau între grupuri aflate faţă în faţă, dar care nu vorbesc în nume propriu, ci în calitate de reprezentanţi ai altora, cum ar fi delegaţii la Naţiunile Unite? Sincer, nu ştim răspunsurile la aceste întrebări. Cred că situaţia poate fi formulată astfel: ca specialişti în ştiinţe sociale, avem o soluţie experimentală provizorie pentru problema eşuării comunicării. Dar confirmarea validităţii acestei soluţii experimentale şi adaptarea ei la uriaşa problemă a eşuării comunicării dintre clase, grupuri şi popoare ar presupune fonduri suplimentare, mult mai multă cercetare, precum şi gândire creativă de nivel superior.

Chiar şi cu cunoştinţele limitate pe care le avem în prezent, putem întrevedea câteva măsuri ce pot fi luate, chiar şi în gru

purile mai mari, pentru a spori înţelegerea din *interior* şi pentru a reduce evaluarea din *exterior.* Să ne dăm frâu liber imaginaţiei pentru câteva clipe şi să presupunem că un grup internaţional cu orientare terapeutică ar merge la liderii ruşi şi le-ar spune: „Vrem să ajungem la o înţelegere autentică a concepţiilor voastre şi, mai important chiar, a atitudinilor şi sentimentelor voastre faţă de Statele Unite. Vom rezuma, de mai multe ori dacă e necesar, aceste concepţii şi sentimente, până când veţi fi de acord că descrierea făcută de noi reprezintă situaţia aşa cum o percepeţi". Să presupunem apoi că ar face acelaşi lucru cu liderii ţării noastre. Dacă ar răspândi după aceea la scară cât mai largă posibil aceste două concepţii, sentimentele fiind descrise clar, dar nu exprimate prin porecle injurioase, efectul n-ar putea fi cu adevărat măreţ? N-ar garanta tipul de înţelegere pe care l-am descris, dar l-ar face mult mai posibil. Putem înţelege mult mai uşor sentimentele unei persoane care ne urăşte atunci când atitudinile ei ne sunt descrise de o terţă parte neutră, decât atunci când persoana ridică pumnul la noi.

Dar chiar şi descrierea unui astfel de prim pas sugerează alt obstacol în calea acestei abordări a înţelegerii. Deocamdată, civilizaţia noastră n-are suficientă încredere în ştiinţele sociale pentru a le utiliza descoperirile. în ceea ce priveşte ştiinţele exacte, lucrurile stau invers. în timpul războiului, când s-a găsit o soluţie experimentală la problema cauciucului sintetic, s-au investit milioane de dolari şi o armată de talente în problema folosirii acelei descoperiri. Dacă se putea produce cauciuc sintetic în cantităţi de miligrame, se putea şi avea să se producă şi în cantităţi de mii de tone. Şi aşa a şi fost. Dar în domeniul ştiinţelor sociale, dacă se găseşte o cale de a facilita comunicarea şi înţelegerea reciprocă în grupuri mici, nu există nici o garanţie că

 descoperirea va fi utilizată. Poate că abia peste o generaţie sau mai mult se vor investi bani şi materie cenuşie pentru exploatarea acestei descoperiri.

în încheiere, aş vrea să prezint în rezumat această soluţie la scară redusă pentru problema barierelor din comunicare şi să subliniez câteva dintre caracteristicile ei.

Am spus că cercetările şi experienţa noastră de până în prezent sugerează că eşecurile de comunicare şi tendinţa de a evalua, care constituie principala barieră în calea comunicării, pot fi evitate. Soluţia constă în crearea unei situaţii în care fiecare parte să ajungă s-o înţeleagă pe cealaltă, din punctul de vedere al *celeilalte.* în practică, acest lucru a fost realizat, chiar şi în situaţii de spirite încinse, prin influenţa unei persoane care este dispusă să înţeleagă empatic fiecare punct de vedere şi care, prin aceasta, acţionează ca un catalizator, grăbind mai buna înţelegere.

Procedura are caracteristici importante. Ea poate fi iniţiată de una dintre părţi, fără a aştepta să fie pregătită şi cealaltă. Poate fi iniţiată chiar şi de o terţă persoană neutră, cu condiţia ca aceasta să poată obţine un minimum de cooperare de la una dintre părţi.

Procedura se poate ocupa de afirmaţiile nesincere, de exagerările defensive, de „falsele paravane” ce caracterizează aproape toate eşecurile din comunicare. Aceste deformări defensive dispar cu o viteză uimitoare atunci când oamenii constată că singura intenţie este de a înţelege, nu de a judeca.

Această abordare conduce constant şi rapid la descoperirea adevărului, la o evaluare realistă a barierelor obiective din calea comunicării. Când una dintre părţi renunţă într-o anumită măsură să fie defensivă, cealaltă parte renunţă şi ea, în măsură mai mare, la defensivitate, şi astfel se produce apropierea de adevăr.

Această procedură duce treptat la atingerea comunicării reciproce. Comunicarea reciprocă tinde să fie îndreptată spre rezolvarea unei probleme, nu spre atacarea unei persoane sau unui grup. Ea conduce la o situaţie în care eu văd cum arată în ochii tăi problema, nu doar în ochii mei, iar tu vezi cum arată în ochii mei, nu doar în ai tăi. Definită astfel, corect şi realist, e aproape sigur că problema se va preta la un atac inteligent sau, dacă o parte din ea este imposibil de rezolvat, va fi acceptată confortabil ca atare.

Iată, aşadar, ceea ce pare a fi soluţia experimentală pentru eşuarea comunicării atunci când ea se produce în grupuri mici. Putem să luăm acest răspuns la scară redusă, să-l cercetăm mai în amănunt, să-l rafinăm, să-l dezvoltăm şi să-l aplicăm la eşecurile de comunicare tragice şi aproape fatale ce ameninţă însăşi existenţa lumii noastre modeme? După mine, aceasta este o posibilitate şi o provocare pe care ar trebui s-o explorăm.

CAPITOLUL 18

O formulare provizorie a unei legi generale privind relaţiile interpersonale

într-o vara, nu cu mult timp în urmă, am meditat o vreme la o problemă teoretică ce mă chinuia: s-ar putea formula, într-o singură ipoteză, elementele care fac ca o relaţie, oricare ar fi ea, fie să faciliteze creşterea, fie s-o împiedice? Am elaborat un text foarte succint pentru uzul personal şi am avut prilejul de a-l încerca la un grup de workshop şi cu nişte cadre de conducere din eşalonul superior al unor corporaţii, cu care mă consultam. Textul a părut să-i intereseze pe toţi, dar cel mai mult i-a stimulat pe conducătorii de corporaţii, care l-au comentat, cu păreri pro şi contra, prin prisma unor probleme precum: relaţiile su- pervizor-supervizat, relaţiile sindicat-conducere, formarea cadrelor de conducere, relaţiile interpersonale la nivelul eşalonului superior de conducere.

Consider textul extrem de provizoriu şi nu sunt deloc sigur cât de adecvat este. îl includ aici pentru că mulţi dintre cei care l-au citit Tau considerat provocator şi pentru că

publicarea sa ar putea să inspire 459 *proiecte de cercetare care să poată începe să-i studieze validitatea.*

*

M-am întrebat de multe ori cum se aplică la relaţiile umane în general învăţămintele noastre din domeniul psihoterapie!. în ultimii ani m-am gândit mult la această chestiune şi am încercat să formulez o teorie a relaţiilor interpersonale, în cadrul structurii mai mari a teoriei din terapia centrată pe client (1, Secţiunea a patra). Documentul de faţă îşi propune să descrie, într-o manieră întru câtva diferită, imul dintre aspectele acelei teorii. Prin el încerc să cercetez ceea ce este perceput drept caracterul ordonat subiacent al tuturor relaţiilor umane – o ordine ce stabileşte dacă relaţia va duce la creşterea, ameliorarea, deschiderea şi dezvoltarea ambilor indivizi sau dacă va determina inhibarea creşterii psihice, defensivitate şi blocaj la ambele părţi.

Conceptul de congruenţă

Termenul „congruenţă" este esenţial pentru o mare parte din ceea ce am de spus. Acest construct a fost creat pentru a acoperi un grup de fenomene ce par importante în terapie şi în toate interacţiunile interpersonale. Aş vrea să încerc să-l definesc.

„Congruenţă" este termenul pe care l-am folosit pentru a indica o corespondenţă exactă între experienţele trăite şi conştientizare. El poate fi extins ceva mai mult, acoperind corespondenţa între experienţa trăită, conştientizare şi comunicare. Poate că exemplul cel mai simplu îl constituie sugarul. Dacă el trăieşte experienţa foamei la nivel fiziologic şi visceral, ceea ce conştien-

460 tizează corespunde cu această experienţă, iar ceea ce comunică este de asemenea congruent cu experienţa. E flămând şi nemulţumit, iar acest lucru îl caracterizează la toate nivelurile. în acel moment, este integrat sau unitar în

starea de foame. Pe de altă parte, dacă este sătul şi mulţumit, şi această stare constituie o congruenţă unitară, similară la nivel visceral, la nivelul conştientizării şi la nivelul comunicării. Sugarul este una şi aceeaşi persoană unitară, indiferent dacă-i accesăm experienţa la nivelul visceral, la cel al conştientizării sau la cel al comunicării. Poate că unul dintre motivele pentru care majoritatea oamenilor re-acţionează în faţa sugarilor constă în faptul că aceştia simt atât de deplin autentici, integraţi, congruenţi. Dacă un sugar exprimă afecţiune, furie, mulţumire sau frică, nu există în mintea noastră nici o îndoială că e *una cu* acea experienţă, până-n adâncul fiinţei sale. Este, în mod transparent, speriat, iubitor, flămând etc.

Pentru a găsi un exemplu de incongruenţă trebuie să ne îndreptăm spre o persoană trecută de etapa prunciei. Ca să luăm un exemplu uşor de recunoscut, să ne gândim la omul care se înfurie în timpul unei discuţii de grup. Se roşeşte la faţă, tonul vocii sale comunică furie, îşi ameninţă cu degetul adversarul. Şi totuşi, când un prieten spune „Ei, hai să nu ne înfuriem pentru asta”, omul răspunde, cu o sinceritate şi o surprindere vizibile: „Nu sunt furios! N-am absolut nici un fel de *sentiment* în privinţa asta! Nu făceam decât să arăt adevărurile logice”. Afirmaţia îi face pe ceilalţi membri ai grupului să izbucnească în râs.

Ce se petrece aici? Pare clar că, la nivel fiziologic, omul trăieşte experienţa furiei. Dar la nivel de conştientizare nu se întâmplă acelaşi lucru. Conştient, el *nu* resimte furie, nici nu o comunică (din câte conştientizează el). Există o incongruenţă rea

lă între experienţă şi conştientizare, precum şi între experienţă şi comunicare.

Un alt aspect ce trebuie remarcat aici este acela că, de fapt, comunicarea individului este ambiguă şi neclară. Prin cuvinte, ea constituie o prezentare logică a faptelor. Prin ton şi prin gesturile însoţitoare transmite un mesaj foarte diferit: „Sunt furios pe tine". Cred că această ambiguitate, acest caracter contradictoriu al comunicării sunt prezente ori de câte ori o persoană pe moment incongruentă încearcă să comunice.

Exemplul ilustrează încă o faţetă a conceptului de incongruenţă. Individul nu este un evaluator de încredere al propriului grad de congruenţă. Astfel, râsul grupului indică o evaluare clară, consensuală că omul *simte* furie, indiferent dacă crede sau nu acest lucru. Dar la nivelul conştiinţei sale, acest lucru nu este adevărat. Altfel spus, se pare că gradul de congruenţă nu poate fi evaluat de persoana în cauză în acel moment. Putem face progrese învăţând să-l măsurăm prin prisma unui cadru de referinţă exterior. De asemenea, am învăţat multe despre incongruenţă din capacitatea persoanei de a-şi recunoaşte propria incongruenţă în trecut. Astfel, dacă omul din exemplul nostru s-ar afla în terapie, el ar putea să se întoarcă la incidentul respectiv, aflându-se în siguranţa plină de acceptare a orei de terapie, şi să spună: „Acum îmi dau seama că eram teribil de furios pe el, chiar dacă, la acel moment, credeam că nu sunt". Spunem că a ajuns să înţeleagă că defensivitatea l-a împiedicat în acel moment să-şi conştientizeze furia.

Un nou exemplu va înfăţişa alt aspect al incongruenţei. Doamna Brown, care şi-a înăbuşit căscatul şi s-a tot uitat la ceas ore în şir, îi spune gazdei sale la plecare: „M-am simţit *foarte* bine în seara asta! A fost o petrecere încântătoare". Aici nu este

462 vorba despre incongruenţă între experienţă şi conştientizare. Doamna Brown e cât se poate de conştientă că e plictisită. Incongruenţa este între conştientizare şi comunicare. Aşadar, putem observa că atunci când există o incongruenţă între experienţă şi conştientizare, ea este descrisă de obicei drept defensivitate sau refuz de a conştientiza. Când incongruenţa există între conştientizare şi comunicare, ea este descrisă de obicei drept falsitate sau minciună.

Constructul congruenţei are un corolar important, care nu este deloc evident. El poate fi descris astfel: dacă un individ este pe deplin congruent în momentul prezent, experienţa sa fiziologică reală fiind reprezentată corect la nivelul conştiinţei, iar ceea ce comunică fiind congruent cu ceea ce conştientizează, atunci ceea ce comunică nu va conţine niciodată exprimarea unui fapt exterior. Dacă e congruent, nu va putea spune „Piatra aceea e tare", „El e prost", „Eşti un om rău" sau „Ea e inteligentă". Conştientizarea corectă a *experienţei trăite* va fi exprimată totdeauna sub formă de sentimente, percepţii, semnificaţii din perspectiva unui cadru de referinţă intern. Nu pot *şti* vreodată că el e prost sau că tu eşti un om rău. Pot doar să percep că aşa îmi pari. La fel, strict vorbind, nu *ştiu* că piatra e tare, chiar dacă pot fi foarte sigur că o voi *simţi* ca fiind tare dacă voi cădea pe ea. (Şi chiar şi atunci, îi pot permite fizicianului să o perceapă drept o masă foarte permeabilă de atomi şi molecule cu viteză mare.) Dacă persoana este complet congruentă, este clar că toate comunicările sale vor fi formulate neapărat în contextul percepţiei personale. Acest lucru are implicaţii foarte importante.

Ca scurtă digresiune, se poate menţiona faptul că, dacă o persoană vorbeşte tot timpul din perspectiva percepţiei personale,

asta nu înseamnă neapărat congruenţă, căci orice mod de exprimare *poate fi* folosit ca tip de apărare. Astfel, persoana aflată într-un moment de congruenţă îşi va comunica în mod necesar percepţiile şi sentimentele ca fiind percepţii şi sentimente, şi nu *adevăruri* despre altă persoană sau despre lumea externă. Situaţia inversă nu este însă neapărat valabilă.

Poate că am spus destule pentru a arăta că acest concept al congruenţei este un concept întru câtva complex, cu o serie de caracteristici şi implicaţii. Nu e uşor de definit în termeni operaţionali, cu toate că unele studii efectuate, precum şi altele aflate în curs de desfăşurare oferă indicatori operaţionali rudimentari cu privire la experienţele care sunt trăite, distincte faţă de conştientizarea acelor experienţe. Credem că sunt posibile noi rafinări.

Ca să încheiem definirea constructului într-un mod mai pragmatic, cred că tindem cu toţii să recunoaştem congruenţa şi incongruenţa la indivizii cu care avem de-a face. în cazul unor indivizi, ne dăm seama că, în majoritatea privinţelor, nu numai că intenţionează conştient să spună exact ceea ce spun, ci, în plus, cele mai profunde sentimente ale lor concordă cu ceea ce exprimă, indiferent că e vorba de furie, spirit de competiţie, afecţiune sau cooperare. Avem impresia că „ştim exact pe ce poziţie se plasează". în cazul altui individ, ne dăm seama că spusele sale sunt aproape sigur un paravan, o faţadă. Ne întrebăm ce simte *cu adevărat.* Ne întrebăm dacă *el* ştie ce simte. Cu un astfel de om tindem să fim prudenţi şi precauţi.

Evident, deci, indivizii diferiţi se deosebesc în ceea ce priveşte gradul de congruenţă şi imul şi acelaşi individ are grade de congruenţă diferite în momente diferite, în funcţie de ceea

 ce trăieşte şi dacă poate să accepte în plan conştient acea experienţă sau trebuie să se apere de ea.

Legătura dintre congruenţă şi comunicare în relaţiile interpersonale

Poate că semnificaţia acestui concept pentru relaţiile interpersonale va putea fi înţeleasă dacă facem câteva afirmaţii despre un Smith şi un Jones ipotetici.

1. Orice lucru comunicat de Smith lui Jones este marcat de un anumit grad de congruenţă al lui Smith. Acest lucru decurge evident din cele de mai sus.

2. Cu cât este mai mare congruenţa lui Smith la nivel de experienţă trăită, conştientizare şi comunicare, cu atât este mai probabil ca Jones să perceapă comunicarea ca fiind *clară.* Cred că am vorbit suficient despre acest lucru. Dacă toate indiciile din limbaj, ton şi gesturi simt unitare, fiindcă izvorăsc din congruenţa şi caracterul unitar al lui Smith, există şanse mai mici ca aceste indicii să aibă o semnificaţie ambiguă sau neclară pentru Jones.

3. Ca urmare, cu cât este mai clară comunicarea din partea lui Smith, cu atât Jones răspunde cu mai multă claritate. Aceasta înseamnă pur şi simplu a spune că, chiar dacă Jones ar putea fi incongruent în ceea ce priveşte felul cum receptează subiectul de discuţie, răspunsul său va avea oricum *mai multă* claritate şi congruenţă decât dacă ar fi receptat comunicarea lui Smith ca fiind ambiguă.

4. Cu cât Smith e mai congruent cu privire la subiectul despre care comunică, cu atât trebuie să se apere mai puţin în această privinţă şi cu atât este mai capabil să asculte cu acurateţe răspunsul lui Jones. Altfel spus, Smith a exprimat ceea ce simte cu adevărat. Ca urmare, este mai liber să asculte. Cu cât prezintă

mai puţin o faţadă ca să se apere, cu atât poate asculta mai cu acurateţe ceea ce comunică Jones.

5. Dar atunci Jones se simte înţeles în mod empatic. Simte că, în cele ce a exprimat despre sine (nu contează dacă defensiv sau congruent), Smith l-a înţeles cam aşa cum se vede el însuşi şi aşa cum percepe el subiectul discutat.

6. Fiindcă Jones se simte înţeles, asta înseamnă că trăieşte experienţa atitudinii pozitive faţă de Smith. A simţi că eşti înţeles înseamnă să simţi că ai făcut o schimbare pozitivă în experienţa altcuiva – în acest caz, a lui Smith.

7. Dar în măsura în care Jones (a) îl percepe pe Smith ca fiind congruent sau integrat în această relaţie; (b) îl percepe pe Smith ca nutrind atitudine pozitivă faţă de el; (c) îl percepe pe Smith ca manifestând înţelegere empatică – în această măsură simt îndeplinite condiţiile unei relaţii terapeutice. Am încercat, în altă lucrare (2), să descriu condiţiile care credem, pe baza experienţei, că sunt necesare şi suficiente pentru terapie şi nu voi repeta aici descrierea respectivă.

8. În măsura în care Jones percepe aceste caracteristici ale unei relaţii terapeutice, constată că percepe tot mai puţine bariere în calea comunicării. Ca atare, tinde să comunice despre sine în mai mare măsură aşa cum este, mai congruent. Puţin câte puţin, defensivitatea sa scade.

9. Fiindcă a comunicat despre sine mai liber, mai puţin defensiv, Jones este mai capabil acum să asculte cu acurateţe, fără nevoia de deformări defensive, ceea ce comunică Smith mai departe. Aceasta este o repetare a pasului 4, dar acum în ce-l priveşte pe Jones.

10. în măsura în care Jones este capabil să asculte, Smith se simte acum înţeles în mod empatic (ca în pasul 5 pentru Jones), percepe atât aprecierea pozitivă a lui Jones (în mod pa-

466 ralel cu pasul 6) şi constată că percepe relaţia ca fiind terapeutică (paralel intr-o anumită măsură cu pasul 7). Astfel, Smith şi Jones au avut un anumit efect terapeutic imul asupra celuilalt.

11. Aceasta înseamnă că procesul terapiei se desfăşoară într-o anumită măsură în fiecare dintre ei şi că rezultatele terapiei vor apărea, în acea măsură, la fiecare: schimbări la nivelul personalităţii, în direcţia unei unificări şi integrări mai mari; mai puţine conflicte şi mai multă energie utilizabilă pentru o viaţă eficientă; schimbări la nivelul comportamentului, în direcţia unei maturităţi mai mari.

12. Elementul limitator în această înşiruire de evenimente pare a fi introducerea de material ameninţător. Astfel, dacă în pasul 3 Jones include în răspunsul său mai congruent un material nou, aflat în afara ariei de congruenţă a lui Smith, atingând o zonă în privinţa căreia Smith este incongruent, Smith ar putea să nu fie capabil să asculte cu acurateţe, se apără auzind ce comunică Jones, răspunde cu o comunicare ambiguă şi întreg procesul descris în aceşti paşi începe să se deruleze în sens invers.

0 formulare provizorie a unei legi generale

Luând în consideraţie toate afirmaţiile de mai sus, pare posibil să le exprim mult mai economic, ca principiu generalizat. Iată o astfel de încercare:

Presupunând (a) o disponibilitate minimă din partea a doi oameni de a se afla în contact; (b) o capacitate şi o disponibilitate minimă din partea fiecăruia de a primi comunicări din partea celuilalt; şi (c) presupunând continuarea contactului pe o pe-

rioadă de timp, atunci avansăm ipoteza că se va dovedi corectă[7] următoarea relaţie:

Cu cât este mai mare congruenţa între experienţă, conştientizare şi comunicare din partea unui individ, cu atât relaţia rezultată va presupune în mai mare măsură: tendinţa spre comunicare reciprocă, caracterizată de tot mai multă congruenţă; tendinţa spre înţelegerea reciprocă mai corectă a comunicărilor; adaptare psihică şi funcţionare mai bune la ambele părţi; satisfacţie a amândurora cu privire la relaţie.

Invers, cu cât este mai mare *incongruenţa* comunicată între experienţă şi conştientizare, cu atât relaţia rezultată va presupune mai mult: continuarea comunicărilor de aceeaşi calitate; dezintegrarea înţelegerii corecte, adaptare psihică şi funcţionare mai slabe la ambele părţi şi nemulţumirea amândurora cu privire la relaţie.

Această lege generală ar putea fi formulată, probabil cu şi mai mare acurateţe formală, într-o manieră ce recunoaşte că percepţia *destinatarului* comunicării este cea crucială. Astfel, presupunând aceleaşi condiţii preliminare ca anterior, cu privire la disponibilitatea de a se afla în contact etc., legea postulată poate fi formulată după cum urmează:

Cu cât Y percepe ceea ce comunică X ca având congruenţă la nivel de experienţă, conştientizare şi comunicare, cu atât relaţia rezultată va presupune mai mult: (etc., la fel ca mai sus).

Astfel formulată, „legea” devine o ipoteză care ar trebui să poată fi testată, din moment ce *percepţia* lui Y cu privire la comunicarea lui X n-ar trebui să fie prea greu de măsurat.

Aş vrea să mai avansez, extrem de provizoriu, ideea încă unui aspect al întregii chestiuni, aspect deseori foarte real în relaţia terapeutică şi, de asemenea, în alte relaţii, deşi poate observat mai puţin clar.

În relaţia reală, atât clientul, cât şi terapeutul se confruntă frecvent cu alegerea existenţială: „Să îndrăznesc să comunic în întregime gradul de congruenţă pe care-l simt? Să îndrăznesc să-mi fac comunicarea să concorde cu experienţa trăită şi cu conştientizarea acelei experienţe? Să îndrăznesc să comunic despre mine aşa cum sunt, sau comunicarea mea ar trebui să fie ceva mai redusă ori diferită?" Caracterul acut al acestei probleme constă în posibilitatea, deseori viu întrevăzută, de a fi ameninţat sau respins. A comunica în întregime conştientizarea experienţei relevante înseamnă a-ţi asuma un risc în relaţiile interpersonale. După mine, asumarea sau ne- asumarea acestui risc este ceea ce hotărăşte dacă o relaţie dată devine tot mai terapeutică pentru ambele părţi sau duce spre dezintegrare.

Altfel spus: nu pot alege dacă ceea ce conştientizez va fi congruent cu experienţa pe care o trăiesc. Acest lucru este stabilit de nevoia mea de a mă apăra, iar de aceasta nu sunt conştient. Dar am în faţă o alegere existenţială permanentă: ceea ce comunic va fi sau nu congruent cu ceea ce conştientizez privind experienţa pe care o trăiesc? Această alegere făcută clipă de clipă într-o relaţie poate răspunde la întrebarea dacă relaţia se va îndrepta într-o direcţie sau în cealaltă, în termenii acestei legi postulate.

Trimiteri bibliografice

1. Rogers, Carl R. A theory of therapy, personality and interpersonal relationships. în Koch, E. (coord.). *Psychology: A Study of a Science,* vol. III. New York: McGraw-Hill, 1959, 184-256.

2. Rogers, Carl R. The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change, *J. Consult. Psychol., 21,* 95-103.

CAPITOLUL 19

Spre o teorie a creativităţii

în decembrie 1952, un grup sponsor de la Universitatea Ohio a convocat, prin invitaţii, o conferinţă asupra creativităţii. Artiştii, scriitorii, balerinii, muzicienii au fost reprezentaţi cu toţii, la fel şi cadrele didactice din aceste domenii. în plus, au fost prezenţi cei interesaţi de procesul de creaţie: filosofi, psihiatri, psihologi. A fost o conferinţă însufleţită şi hrănitoare, care m-a determinat să pun pe hârtie nişte însemnări grosiere despre creativitate şi elementele care ar putea-o stimula. Le-am dezvoltat ulterior, rezultând lucrarea ce urmează.

*

Susţin că există o nevoie socială disperată de comportament creativ din partea indivizilor creativi. Acest lucru este motivul care justifică avansarea unui proiect de teorie a creativităţii – natura actului de creaţie, condiţiile în care se produce şi modul în care poate fi stimulat în mod constructiv. O astfel de teorie ar putea servi drept stimul şi ghid pentru studiile de cercetare din acest domeniu.

Multe dintre criticile grave la adresa culturii noastre şi a tendinţelor sale pot fi formulate cel mai bine prin prisma unei sărăcii a creativităţii. Să formulăm foarte pe scurt câteva dintre acestea:

în educaţie tindem să devenim conformişti, stereotipă indivizi a căror instruire este „încheiată”, şi nu gânditori originali, cu libertate creatoare.

în activităţile de timp liber, distracţiile pasive şi acţiunile de grup înregimentate predomină copleşitor, pe când activităţile creative se văd mult mai rar.

în ştiinţe există tehnicieni din belşug, dar numărul celor care pot formula creativ ipoteze şi teorii rodnice este cu adevărat foarte mic.

în industrie, creaţia este rezervată celor puţini: managerul, designerul, şeful secţiei de cercetare, iar pentru cei mulţi, viaţa este lipsită de demersuri originale sau creative.

în viaţa individuală şi de familie rămâne valabilă aceeaşi imagine. în hainele pe care le purtăm, alimentele pe care le mâncăm, cărţile pe care le citim şi ideile pe care le susţinem există o tendinţă puternică spre conformism, spre stereotipie. A fi original sau diferit este un lucru perceput drept „primejdios”.

De ce să ne preocupe acest lucru? Dacă nouă, ca popor, ne place mai mult conformismul decât creativitatea, n-ar trebui să avem voie să facem această alegere? După părerea mea, o astfel de alegere ar fi întru totul rezonabilă dacă n-ar exista o mare umbră ce planează asupra noastră, a tuturor. într-o vreme când cunoaşterea, constructivă şi distructivă, progresează în cele mai incredibile salturi, ducând într-o epocă atomică fantastică, 472 adaptarea cu adevărat creativă pare să reprezinte singura posibilitate ca omul să ţină pasul cu schimbările caleidoscopice din lumea sa. în contextul în care descoperirile şi invenţiile ştiinţifice se dezvoltă, ni se spune, în progresie geometrică, un popor în general pasiv şi limitat de

cultură nu poate face faţă problemelor tot mai numeroase. Dacă indivizii, grupurile şi popoarele nu pot să imagineze, să construiască şi să remodeleze creativ noi moduri de a se raporta la aceste schimbări complexe, luminile se vor stinge. Dacă omul nu poate găsi adaptări noi şi originale la mediul său tot atât de rapid pe cât ştiinţa sa poate schimba mediul, cultura noastră va pieri. Preţul pe care-l vom plăti pentru lipsa de creativitate nu va consta doar în dezadaptare individuală şi tensiuni de grup, ci în anihilare internaţională.

în consecinţă, investigaţiile asupra procesului creativităţii, asupra condiţiilor în care se produce el şi a modurilor în care poate fi facilitat sunt, după mine, de maximă importanţă.

Prezint secţiunile următoare cu speranţa de a propune o structură conceptuală pe baza căreia s-ar putea desfăşura astfel de investigaţii.

Procesul de creaţie

Există diferite moduri de a defini creativitatea. Ca să fac mai clară semnificaţia a ceea ce va urma, daţi-mi voie să prezint elementele care fac parte, după mine, din procesul de creaţie şi apoi să încerc o definire.

în primul rând, pentru mine, ca om de ştiinţă, trebuie să existe ceva observabil, un produs al creaţiei. Fanteziile mele pot fi extrem de noi, însă ele nu pot fi definite în mod util drept creative decât dacă se concretizează într-un produs observabil –

decât dacă sunt prezentate simbolic prin cuvinte, scrise într-o poezie, traduse într-o operă de artă sau transformate într-o invenţie.

Aceste produse trebuie să fie construcţii noi. Noutatea decurge din calităţile unice ale individului în interacţiunea sa cu materialele oferite de experienţă. Produsul creativităţii poartă întotdeauna pecetea individului, dar produsul nu este individul, nici materialele sale, ci face parte din relaţia dintre cele două.

După părerea mea, creativitatea nu se limitează la un conţinut anume. Presupun că nu există nici o diferenţă fundamentală în ceea ce priveşte procesul de creaţie aşa cum apare el în pictarea unui tablou, compunerea unei simfonii, conceperea de noi instrumente de ucis, elaborarea unei teorii ştiinţifice, descoperirea de noi procedee în relaţiile umane sau crearea unor noi forme ale personalităţii proprii, ca în psihoterapie. (Mai mult, experienţa mea în acest ultim domeniu şi nu în privinţa vreunei arte mi-a trezit interesul special faţă de creativitate şi facilitarea ei. Cunoaşterea intimă a felului în care se remodelează individul în relaţia terapeutică, cu originalitate şi măiestrie eficientă, îţi dă încredere în potenţialul creator al tuturor indivizilor.)

Definiţia pe care o dau, aşadar, procesului de creaţie este aceea că el reprezintă concretizarea în acţiune a unui nou produs relaţional, născut din unicitatea individului, pe de o parte, şi materialele, întâmplările, oamenii sau circumstanţele din viaţa sa, pe de altă parte.

Să adaug câteva detalii negative cu privire la această definiţie. Ea nu face nici o deosebire între creativitatea „bună” şi cea „rea”. Un om ar putea să descopere o cale de a alina durerea, în timp ce altul concepe o formă nouă, mai subtilă de tortură pentru deţinuţii politic. Ambele acţiuni sunt, după mine, creative, cu toate că valoarea lor socială este extrem de diferită. Voi face

 mai târziu comentarii cu privire la aceste valorizări sociale, însă am evitat să le introduc în definiţie fiindcă sunt foarte oscilante. Galileo şi Copemic au făcut descoperiri creatoare care, la vremea lor, au fost evaluate ca fiind blasfemiatoare şi malefice, iar în prezent sunt considerate fundamentale şi constructive. Nu e de dorit să ne înceţoşăm definiţia cu termeni întemeiaţi pe subiectivism.

Un alt mod de a privi aceeaşi chestiune este cel de a observa că, pentru a fi considerat în istorie drept rezultat al creativităţii, produsul trebuie să poată fi acceptat de un anumit grup, într-o anumită perioadă. Acest fapt nu este însă util pentru definiţia noastră, din cauza valorizării fluctuante pe care am menţionat-o deja, dar şi pentru că, fără îndoială, multe produse creative n-au fost niciodată remarcate în plan social, ci au dispărut fără a fi fost evaluate vreodată. Aşadar, această idee a acceptării de către un grup este omisă şi ea din definiţia noastră.

în plus, ar trebui arătat că definiţia nu face distincţii cu privire la gradul de creativitate, fiindcă şi aceasta este o judecată de valoare cu caracter extrem de variabil. Acţiunea copilului care inventează un joc nou cu prietenii săi, Einstein formulând teoria relativităţii, gospodina care inventează un sos nou pentru friptură, un tânăr autor care-şi scrie primul roman – toţi aceşti oameni sunt creativi, prin prisma definiţiei noastre, şi nu facem nici o încercare de a-i plasa într-o anumită ordine, ca fiind unii mai creativi decât alţii.

Motivaţia creativităţii

Principala forţă motivatoare a creativităţii pare a fi aceeaşi tendinţă pe care o descoperim în profunzime ca fiind forţa vin-

/

decătoare din psihoterapie: *tendinţa omului de a se actualiza, de a deveni una cu potenţialele sale.* Prin aceasta mă refer la tendinţa direcţională ce poate fi văzută la toate formele materiei organice, inclusiv în viaţa omenească – imboldul imperios de a se extinde, a se dezvolta, a se maturiza, tendinţa de a exprima şi activa toate capacităţile organismului, adică şinele. Această tendinţă poate ajunge să fie adânc îngropată sub nenumărate straturi de mecanisme psihice de apărare întărite; poate fi ascunsă în spatele unor măşti elaborate, care-i neagă existenţa; însă eu am convingerea, obţinută pe baza experienţei, că ea există în fiecare individ şi aşteaptă doar condiţiile adecvate pentru a fi eliberată şi a se exprima. Această tendinţă constituie principala motivaţie a creativităţii atunci când organismul leagă noi relaţii cu mediul, încercând să fie cât mai deplin el însuşi.

Să încercăm acum să ne ocupăm direct de această chestiune enigmatică a valorii sociale a actului de creaţie. Probabil că pe prea puţini dintre noi ne interesează să facilităm o creativitate distructivă social. Nu vrem, cu bună ştiinţă, să depunem eforturi pentru dezvoltarea indivizilor al căror geniu creator se concretizează în moduri noi, mai bune de a jefui, exploata, tortura, ucide alţi oameni sau pentru dezvoltarea de organizaţii politice ori a unor forme de artă care duc omenirea pe căi ale autodistrugerii fizice sau psihice. Şi totuşi, cum se pot face discriminările necesare, aşa încât să încurajăm creativitatea constructivă şi nu pe cea distructivă?

Distincţia nu poate fi făcută prin examinarea produsului. Esenţa lucrului creativ constă în noutatea sa, aşa că n-avem nici un standard pe baza căruia să-l judecăm. Mai mult, istoria arată faptul că, cu cât produsul este mai original şi are implicaţii mai vaste, cu atât sunt şanse mai mari de a fi considerat malefic

476 de către contemporanii săi. Creaţia cu însemnătate autentică, indiferent că este o idee, o operă de artă sau o descoperire ştiinţifică, este foarte probabil să fie privită la început ca fiind ceva eronat, rău sau prostesc. Ulterior, poate fi considerată ca fiind ceva evident, ce se impune de la sine. Abia mai târziu îşi primeşte evaluarea finală, de contribuţie creativă. Pare clar că nici un muritor contemporan nu poate evalua satisfăcător un produs creativ la momentul producerii lui, şi această afirmaţie este cu atât mai adevărată, cu cât e mai mare noutatea creaţiei.

Nu ajută la nimic nici examinarea scopurilor individului implicat în procesul de creaţie. Multe, poate cele mai multe dintre creaţiile şi descoperirile ştiinţifice care s-au dovedit a avea o mare valoare socială au fost motivate de scopuri care au avut de-a face mai degrabă cu interesul personal decât cu valoarea socială, iar pe de altă parte, istoria consemnează un deznodământ întru câtva trist pentru multe dintre acele creaţii (diferite utopii, Prohibiţia etc.) al căror scop declarat a fost binele social. Nu, trebuie să recunoaştem că individul creează în primul rând fiindcă acest lucru îi aduce satisfacţie, fiindcă acest comportament este perceput ca ducând la actualizarea sinelui, şi că nu ajungem nicăieri dacă încercăm să facem diferenţa între scopurile „bune” şi cele „rele” ale procesului de creaţie.

Şi atunci, trebuie să renunţăm la orice încercare de a diferenţia creativitatea cu potenţial constructiv de cea cu potenţial distructiv? Nu cred că această concluzie pesimistă este justificată. Constatările clinice recente din domeniul psihoterapiei ne dau speranţă în această privinţă. S-a constatat că, atunci când individul este „deschis” faţă de toate experienţele sale (expresie ce va fi definită mai pe larg), comportamentul său va fi creativ şi vom

putea avea încredere că creativitatea sa este esenţiahnente constructivă.

Diferenţierea poate fi exprimată foarte pe scurt astfel: în măsura în care individul refuză conştientizarea (sau reprimă, dacă preferaţi acest termen) unor arii întinse ale experienţei sale, produsele sale creative pot fi patologice, malefice social sau şi una, şi alta. În măsura în care individul este deschis faţă de toate aspectele experienţei sale şi poate conştientiza toate feluritele simţiri şi percepţii ce se petrec în organismul său, produsul cel nou al interacţiunii sale cu mediul va tinde să fie constructiv şi pentru sine, şi pentru alţii. Ca să ilustrez, individul cu tendinţe paranoide poate elabora creativ o teorie extrem de nouă cu privire la relaţia dintre el însuşi şi mediul său, văzând dovezi în sprijinul acelei teorii în tot felul de indicii mărunte. Teoria lui nu are valoare socială, poate fiindcă există o gamă imensă de experienţe cărora acest individ nu le poate da voie să intre în câmpul conştiinţei. Socrate, pe de altă parte, considerat „nebun" de contemporanii săi, a elaborat idei noi care s-au dovedit a fi constructive în plan social. Aceasta, foarte probabil, fiindcă era remarcabil de lipsit de mecanisme defensive şi de deschis faţă de experienţă.

Raţionamentul aflat la baza acestor afirmaţii va deveni, poate, mai clar în restul secţiunilor acestei lucrări. Baza sa principală este însă descoperirea, în psihoterapie, a faptului că, pe măsură ce individul devine mai deschis faţă de toate aspectele experienţei sale şi mai conştient de ele, există o probabilitate mai mare să acţioneze într-o manieră pe care am numi-o socializată. Dacă poate fi conştient de impulsurile sale ostile, dar şi de dorinţa sa de prietenie şi acceptare; conştient de aşteptările culturii din care face parte, dar la fel de conştient de propriile sco-

 puri; conştient de dorinţele sale egoiste, dar şi de grija duioasă şi sensibilă faţă de altă persoană, atunci se poartă într-o manieră armonioasă, integrată, constructivă. Cu cât e mai deschis faţă de experienţele sale, cu atât comportamentul său arată că natura speciei umane tinde spre existenţa socială constructivă.

Condiţiile interne ale creativităţii constructive

Care sunt condiţiile din interiorul individului care se asociază cel mai strâns cu actul creator cu potenţial constructiv? Eu văd ca posibilităţi următoarele:

A. Deschiderea faţă de experienţă: extindere. Acest lucru este opusul defensivităţii psihologice, prin care anumite experienţe sunt împiedicate să intre în câmpul conştiinţei, decât poate în manieră deformată, pentru a proteja organizarea sinelui. La persoana deschisă spre experienţă, fiecare stimul este transmis liber prin sistemul nervos, fără a fi deformat de vreun proces de apărare. Indiferent dacă provine din mediu, ca impact al formei, culorii sau sunetului asupra nervilor senzoriali, sau îşi are originea în viscere sau este urma unei amintiri în sistemul nervos central, stimulul se află la dispoziţia conştiinţei. Aceasta înseamnă că, în loc să perceapă în categorii prestabilite („copacii sunt verzi”, „educaţia universitară e bună”, „arta modernă e caraghioasă”), individul este conştient de momentul existenţial dat aşa cum este *acesta,* fiind astfel receptiv faţă de numeroasele experienţe care nu se încadrează în categoriile obişnuite *(acest* copac e violet”, *„această* educaţie universitară e dăunătoare”, *„această* sculptură modernă are un efect puternic asupra mea”).

Acest ultim aspect sugerează o altă modalitate de a descrie deschiderea faţă de experienţă. Ea presupune lipsa de rigiditate

şi permeabilitatea graniţelor conceptelor, convingerilor, percepţiilor şi ipotezelor. Presupune toleranţă faţă de ambiguu, atunci când există ambiguitate. Presupune capacitatea de a primi numeroase informaţii conflictuale fără a impune situaţiei o clarificare finală. înseamnă ceea ce specialistul în semantică generală numeşte „orientare extensivă".

Această deschidere totală a câmpului conştiinţei faţă de ceea ce există în momentul prezent este, după mine, o condiţie importantă a creativităţii constructive. Ea este prezentă, fără îndoială, în manieră la fel de intensă, dar mai îngustă în tot ce înseamnă creativitate. Artistul profund neadaptat, care nu poate să identifice sau să conştientizeze sursa interioară a nefericirii sale, poate fi totuşi conştient, cu fineţe şi sensibilitate, de formele şi culorile din experienţa sa. Tiranul (la scară măruntă sau foarte mare) care nu se poate confrunta cu slăbiciunile proprii poate fi totuşi foarte receptiv şi conştient de fisurile din armura psihică a celor cu care are de-a face. întrucât există deschidere faţă de o fază a experienţei, creativitatea este posibilă; întrucât deschiderea vizează *doar* una dintre fazele experienţei, produsul acestei creativităţi poate avea efect distructiv asupra valorilor sociale. Cu cât individul are la dispoziţie un câmp al conştiinţei sensibil la toate fazele experienţei sale, cu atât putem fi mai siguri că manifestările creativităţii sale vor fi constructive în plan personal şi social.

B. Un locus al evaluării intern. Poate cea mai importantă condiţie a creativităţii este aceea ca sursa sau locusul judecăţilor evaluatoare să fie internă. Pentru persoana creativă, valoarea produsului ei este dată nu de laudele sau criticile venite de la alţii, ci de ea însăşi. Am creat ceva care mă mulţumeşte pe *minei* Exprimă o parte din mine – ceea ce simt sau ceea ce gândesc,

480 durerea sau extazul meu? Acestea sunt singurele întrebări care contează cu adevărat pentru persoana creativă sau pentru orice persoană atunci când este creativă.

Aceasta nu înseamnă că individul este orb la judecăţile altora sau nu este dispus să le conştientizeze, ci doar că temeiul evaluării se află în sine însuşi, în propria reacţie, la nivel de organism, faţă de produsul său şi în felul cum îl judecă el. Dacă produsul îi dă individului senzaţia de „eu în acţiune", de a constitui actualizarea unor potenţialuri proprii care n-au existat anterior şi care iau acum fiinţă, atunci este satisfăcător şi creativ şi nici o evaluare din exterior nu poate schimba acest fapt fundamental.

C. Capacitatea de a se juca cu elemente şi concepte. Deşi poate acest aspect este mai puţin important decât elementele A şi B, el pare a fi o condiţie a creativităţii. Cu deschiderea şi lipsa de rigiditate descrise la A se asociază capacitatea jocului spontan cu idei, culori, forme, relaţii – capacitatea de a jongla cu elementele, alăturându-le în maniere imposibile, de a formula ipoteze nebuneşti, de a transforma faptul dat în ceva problematic, de a exprima ridicolul, de a traduce dintr-o formă într-alta, de a transforma în echivalente improbabile. Din această joacă şi explorare spontană decurge bănuiala, vederea creativă a vieţii într-un mod nou, semnificativ. Este ca şi cum din naşterea irosi- toare a mii de posibilităţi apar una sau două forme evolutive, cu calităţi care le dau o valoare mai durabilă.

Actul de creaţie şi fenomenele sale însoţitoare

Când sunt prezente aceste trei condiţii, se produce creativitatea constructivă. Dar nu ne putem aştepta la o descriere

exactă a actului de creaţie, căci el este indescriptibil prin însăşi natura sa. Acesta este necunoscutul pe care trebuie să-l recunoaştem ca imposibil de cunoscut până când se produce. Acesta este improbabilul care devine probabil. Putem spune doar, la un mod foarte general, că actul de creaţie este comportamentul natural al unui organism care tinde să se declanşeze atunci când organismul este deschis faţă de toate experienţele interne şi externe pe care le trăieşte şi când este liber să încerce, în mod flexibil, tot felul de relaţii. Din această multitudine de posibilităţi pe jumătate conturate, organismul o alege, la fel ca un mare computer, pe cea care satisface cel mai eficient o nevoie internă sau pe cea care formează o relaţie mai eficientă cu mediul sau pe cea care duce la descoperirea unei ordini mai simple şi mai satisfăcătoare prin care să fie percepută viaţa.

Actul de creaţie are totuşi o caracteristică pe care o putem descrie. Observăm în aproape toate produsele creaţiei o selectivitate sau un accent, o dovadă a disciplinei, o încercare de a scoate la iveală esenţa. Artistul pictează suprafeţe sau texturi în formă simplificată, ignorând variaţiile minore ce există în realitate. Omul de ştiinţă formulează o lege fundamentală a relaţiei, dând la o parte toate evenimentele sau circumstanţele particulare care i-ar putea ascunde frumuseţea nudă. Scriitorul alege acele cuvinte şi expresii care dau unitate exprimării sale. Putem spune că aceasta este influenţa persoanei concrete, a lui „eu”. Realitatea conţine o multitudine de fapte nedumeritoare, dar „eu” aduc o structură în relaţia mea cu realitatea; am felul „meu” de a percepe realitatea, şi această selectivitate personală disciplinată (inconştient?) sau abstracţie este ceea ce dă produselor creative calitatea lor estetică.

482 Cu toate că mai departe de atât nu putem merge cu descrierea vreunui aspect al actului de creaţie, există la nivelul individului anumite fenomene însoţitoare ce pot fi amintite. Primul este ceea ce putem numi sentimentul Evrica – *„Asta* e!”. „Am descoperit!” „Asta e ceea ce voiam să exprim!”

Un alt fenomen însoţitor este anxietatea separării. Nu cred că există multe produse creative semnificative care să fie obţinute fără sentimentul: „Simt singur. Nimeni n-a mai făcut acest lucru. M-am aventurat pe un teritoriu pe care n-a mai păşit nimeni. Poate simt nesăbuit sau mă înşel, m-am rătăcit sau sunt anormal”.

Altă experienţă ce însoţeşte de obicei creativitatea este dorinţa de a comunica. Mă îndoiesc că un om poate să creeze fără a dori să-şi împărtăşească creaţia cu alţii. Doar pe această cale poate să-şi aline anxietatea separării şi să se asigure că aparţine grupului. Poate că-şi destăinuie teoriile doar în jurnalul personal. Poate că-şi formulează descoperirile într-un cod criptic. Poate că-şi ascunde poeziile într-un sertar încuiat. Poate că-şi ţine picturile într-o debara. Şi totuşi, îşi doreşte să comunice cu un grup care să-l înţeleagă, chiar dacă trebuie să-şi imagineze un astfel de grup. Nu creează ca să comunice, dar, o dată ce a creat, îşi doreşte să împartă cu alţii acest nou aspect al „propriei persoane în relaţie cu mediul”.

Condiţiile care stimulează creativitatea constructivă

Până aici am încercat să descriu natura creativităţii, să arăt care e calitatea experienţei individuale ce sporeşte probabilitatea ca creativitatea să fie constructivă, să formulez condiţiile actului de creaţie şi să prezint unele dintre fenomenele sale însoţitoare. Dar, ca să facem progrese în satisfacerea nevoii sociale

prezentate la început, trebuie să ştim dacă creativitatea constructivă poate fi stimulată şi, dacă da, cum.

însăşi natura condiţiilor interne ale creativităţii arată clar că ele nu pot fi forţate, ci trebuie lăsate să iasă la iveală. Fermierul nu poate face embrionul să se dezvolte şi să iasă din sămânţă; poate doar să ofere condiţiile protectoare şi hrănitoare care-i vor permite seminţei să-şi dezvolte potenţialul. La fel e şi cu creativitatea. Cum putem crea condiţiile externe care vor stimula şi vor hrăni condiţiile interne descrise mai sus? Experienţa în psihoterapie mă face să cred că, prin crearea condiţiilor de siguranţă şi libertate psihică, amplificăm la maximum probabilitatea apariţiei creativităţii constructive. Să descriu aceste condiţii cu un anumit grad de detaliere, etichetându-le drept X şi Y.

X. *Siguranţa psihică.* Aceasta poate fi creată prin trei procese asociate.

1. Acceptarea individului ca având o valoare unică. Ori de câte ori un profesor, părinte, terapeut sau altă persoană cu rol de facilitare simte, în esenţă, că individul are valoare aşa cum este el şi aşa cum se dezvoltă, indiferent care ar fi starea sau comportamentul său actual, acea persoană stimulează creativitatea. Probabil că această atitudine poate fi autentică doar atunci când profesorul, părintele etc. sesizează potenţialul individului şi, astfel, poate avea încredere necondiţionată în el, indiferent care ar fi starea lui în acel moment.

Receptată de individ, această atitudine are efectul de a-l face să perceapă un climat de siguranţă. El învaţă treptat că poate fi aşa cum este, fără prefăcătorie sau faţadă, fiindcă pare să fie considerat valoros indiferent ce face. în consecinţă, are mai puţină nevoie de rigiditate, poate descoperi ce înseamnă să fie el

484 însuşi, poate încerca să se actualizeze în moduri noi şi spontane. Cu alte cuvinte, se îndreaptă spre creativitate.

2. Oferirea unui climat din care lipseşte evaluarea externă. Când încetăm să formulăm judecăţi despre celălalt din perspectiva propriului locus al evaluării, stimulăm creativitatea. A se afla într-o atmosferă în care nu este evaluat, nu este măsurat pe baza unui standard extern este o experienţă extrem de eliberatoare pentru individ. Evaluarea reprezintă întotdeauna o ameninţare, creează întotdeauna nevoia de defensivitate, înseamnă întotdeauna că o parte a experienţelor trebuie împiedicate să ajungă în câmpul conştiinţei. Dacă acest produs este evaluat pe baza standardelor externe ca fiind bun, trebuie să nu recunosc că mie nu-mi place. Dacă ceea ce fac este rău după standardele externe, trebuie să nu fiu conştient de faptul că acest lucru pare să mă reprezinte, să facă parte din mine. Dar dacă nu se emit judecăţi pe baza standardelor externe, atunci pot fi mai deschis faţă de experienţele mele, pot să-mi recunosc mai clar şi cu mai multă sensibilitate simpatiile şi antipatiile, natura materialelor şi a reacţiei mele faţă de ele. Pot începe să identific în mine locu- sul evaluării. Ca atare, mă îndrept spre creativitate.

Pentru a linişti posibilele îndoieli şi temeri ale cititorului, trebuie arătat că a înceta să evaluezi pe cineva nu înseamnă să încetezi să mai ai reacţii. La drept vorbind, ar putea să-ţi ofere libertatea de a reacţiona. „Nu-mi place ideea ta” (sau tabloul, invenţia, scrierea) nu este o evaluare, ci o reacţie. Ea se deosebeşte subtil, dar pregnant de judecata care spune: „Ceea ce faci este rău (sau bun) şi această calitate îţi este atribuită de către o sursă externă”. Prima afirmaţie îi permite individului să-şi păstreze propriul locus al evaluării. Ea conţine posibilitatea ca eu să nu pot aprecia un lucru care este, de fapt, foarte bun. A doua afir-

maţie, indiferent dacă laudă sau condamnă, tinde să pună persoana la dispoziţia bunului plac al forţelor externe. I se spune că nu se poate întreba pur şi simplu dacă acel produs constituie sau nu o exprimare de sine validă, ci trebuie să se preocupe de părerea celorlalţi. Este îndepărtată de creativitate.

3. înţelegerea empatică. Acest element este cel care, adăugat la celelalte două, oferă suprema siguranţă psihică. Dacă spun că te „accept", dar nu ştiu nimic despre tine, e o acceptare superficială şi tu îţi dai seama că se poate schimba dacă ajung să te cunosc cu adevărat. Dar dacă te înţeleg empatic, dacă te văd pe tine şi ceea ce simţi şi faci din propriul tău punct de vedere, dacă intru în lumea ta personală şi o văd aşa cum îţi pare ţie – şi te accept în continuare, aceasta este într-adevăr siguranţă. în acest climat îţi poţi lăsa adevăratul sine să iasă la iveală şi să se exprime în forme noi şi variate, în contextul relaţionării cu lumea. Aceasta constituie o stimulare fundamentală a creativităţii.

Y. *Libertatea psihică.* Atunci când un profesor, părinte, terapeut sau altă persoană cu rol de facilitare îi acordă individului libertate deplină de exprimare simbolică, creativitatea este stimulată. Această permisivitate îi dă individului libertate deplină de a gândi, de a simţi, de a fi tot ce există în adâncul fiinţei sale. Ea stimulează deschiderea şi jonglarea jucăuşă şi spontană cu percepţii, concepte şi semnificaţii, ce face parte din creativitate.

Observaţi că descriu libertatea deplină de exprimare *simbolică.* Exprimarea în comportament a tuturor sentimentelor, impulsurilor şi formulărilor poate să nu fie eliberatoare în toate cazurile. în anumite situaţii, comportamentul poate fi limitat de societate, şi aşa trebuie să şi fie. Dar exprimarea simbolică nu trebuie limitată. Astfel, a distruge un obiect al urii (fie că e vorba de mamă sau de o clădire rococo) prin distrugerea unui simbol

486 al său este o acţiune eliberatoare. A-l ataca în realitate poate să dea naştere la vinovăţie şi să îngusteze libertatea psihică trăită. (Mă simt nesigur în privinţa acestui paragraf, dar e cea mai bună formulare pe care o pot oferi în acest moment şi care pare să concorde cu experienţa mea.)

Permisivitatea descrisă nu înseamnă moliciune, indulgenţă sau încurajare. Este permisiunea de a fi *liber,* ceea ce înseamnă şi a fi responsabil. Individul este la fel de liber să se teamă de un nou demers ca şi să-l dorească cu nerăbdare; liber să suporte urmările greşelilor, ca şi pe cele ale realizărilor sale. Acest tip de libertate responsabilă de a fi el însuşi stimulează dezvoltarea unui locus al evaluării sigur, în interiorul individului, şi, în consecinţă, tinde să determine condiţiile interne ale creativităţii constructive.

încheiere

Am încercat să prezint un mod ordonat de a gândi procesul creativ, pentru ca unele dintre aceste idei să poată fi supuse la testări riguroase şi obiective. Justificarea mea pentru formularea acestei teorii şi motivele de a spera că vor fi întreprinse astfel de cercetări constau în faptul că dezvoltarea actuală a ştiinţelor exacte ne cere imperativ, la nivel individual şi de cultură, comportamente creative de adaptare la noua noastră lume, dacă vrem să supravieţuim.

PARTEA A ŞAPTEA
/
Ştiinţele comportamentale şi persoana

Mă simt profund îngrijorat că ştiinţele comportamentale, aflate în plină dezvoltare, ar putea fi folosite ca să-l controleze pe individ şi să-l jefuiască de calitatea sa de persoană. Cred totuşi că aceste ştiinţe ar putea fi folosite pentru a îmbunătăţi persoana.

CAPITOLUL 20

Puterea tot mai mare a ştiinţelor comportamentale

La sfârşitul anului 1955, profesorul B.F. Skinner de la Harvard m-a invitat să particip la o dezbatere prietenească, cu el, în cadrul convenţiei Asociaţiei Psihologilor Americani ce urma să aibă loc în toamna anului 1956. Ştia că avem concepţii foarte divergente cu privire la folosirea cunoaşterii ştiinţifice pentru modelarea sau controlarea comportamentului uman şi a sugerat că dezbaterea ar fi utilă, fiindcă ar duce la clarificarea chestiunii. Şi-a exprimat propriul punct de vedere fundamental, deplângând faptul că psihologii nu sunt dispuşi să-şi folosească puterea. „în prezent, psihologii manifestă o rezervă ciudată de a prelua controlul acolo unde există sau de a-l crea acolo unde nu există. în majoritatea clinicilor, accentul se pune în continuare pe psihometrie, şi acest lucru se datorează în parte refuzului de a ne asuma responsabilitatea controlului. [...] în mod ciudat, ne simţim obligaţi să lăsăm controlul activ al comportamentului uman pe seama celor care-l înşfacă în scopuri egoiste".[****]

490 *Eram de acord cu el că o discuţie de acest fel va avea un scop valoros, prin faptul că va trezi interesul faţă de o chestiune*

**** Skinner, B.F.,în Current Trends în Psychology, coordonată de Wayne Dennis (University of Pittsburgh Press, 1947), pp. 24-25.

importantă. Am susţinut dezbaterea în septembrie 1956. Ea a atras un public mare şi atent şi, aşa cum se întâmplă cu dezbaterile, majoritatea participan- ţilor au simţit la plecare, fără îndoială, că li s-au confirmat concepţiile pe care le aveau când au venit. Textul dezbaterii a fost publicat în Science, *30 noiembrie 1956,*124, *pp. 1057-1066.*

Ulterior, cugetând asupra acestei experienţe, singurul lucru care m-a nemulţumit a constat înfăptui că a fost o dezbatere. Cu toate că şi Skinner, şi eu am încercat să evităm contrazicerea de dragul contrazicerii, tonul discuţiei a fost totuşi de tipul ori-ori. Consideram că subiectul este mult prea important pentru a fi considerat o dispută între două persoane ori o simplă chestiune de alb sau negru. De aceea, pe parcursul anului următor mi-am aşternut pe hârtie mai pe larg şi, cred, cu o nuanţă polemică mai redusă propria percepţie asupra elementelor acestei probleme care va fi privită într-o zi drept o decizie de profundă importanţă pentru societate. Expunerea pare să se împartă în mod firesc în două părţi, ce constituie cele două capitole care urmează.

Când am scris aceste texte, n-aveam în minte un anumit plan de a le utiliza. Le-am folosit însă ca bază pentru prelegeri în cadrul cursului „Tendinţe contemporane" la Universitatea Wisconsin, iar în ultimul an le-am folosit ca bază pentru un seminar cu cadre didactice şi studenţi susţinut la Institutul Tehnologic California.

*

Ştiinţele care se ocupă de comportament sunt la vârsta prunciei. De obicei, se consideră că acest grup de discipline ştiinţifice include psihologia, psihiatria, sociologia, psihologia socială,

antropologia şi biologia, cu toate că uneori sunt incluse şi alte ştiinţe sociale, precum economia şi politológia, iar matematica şi statistica simt foarte implicate, ca discipline instrumentale. Deşi toate acestea încearcă să înţeleagă comportamentul omului şi al animalelor şi deşi cercetarea progresează cu paşi mari în aceste domenii, aria în care sunt cuprinse rămâne una în care există, fără îndoială, mai multă confuzie decât cunoaştere. Specialiştii preocupaţi din aceste domenii tind să sublinieze imensa noastră ignoranţă ştiinţifică în ceea ce priveşte comportamentul şi puţinătatea legilor generale care au fost descoperite. Ei tind să compare starea acestui domeniu al demersurilor ştiinţifice cu cel al fizicii şi, văzând relativa precizie a măsurărilor, acurateţea pre- dicţiei şi eleganţa şi simplitatea legităţilor descoperite în acest al doilea domeniu, sunt acut de conştienţi de noutatea, starea incipientă, imaturitatea domeniului ştiinţelor comportamentale.

Fără a nega câtuşi de puţin adevărul acestei imagini, cred că uneori el este subliniat într-atât, încât publicul general nu mai reuşeşte să vadă şi cealaltă faţă a medaliei. Ştiinţa comportamentului, deşi în faşă, a făcut paşi foarte mari spre a deveni o ştiinţă de tip „dacă-atunci”. Prin aceasta vreau să spun că a făcut progrese izbitoare în discernerea şi descoperirea de relaţii cu caracter de lege, de tipul: *dacă* există anumite condiţii, *atunci* vor apărea în mod previzibil anumite comportamente. Cred că prea puţini oameni sunt conştienţi de amploarea şi profunzimea progreselor făcute în ultimele decenii în câmpul ştiinţelor comportamentale. Şi mai puţini par a fi conştienţi de problemele sociale, educaţionale, politice, economice, etice şi filosofice profunde pe care le ridică aceste progrese.

în această prelegere şi în următoarea aş vrea să ating mai multe obiective. în primul rând, aş vrea să schiţez, în manieră

492 impresionistă, o imagine a capacităţii tot mai mari a ştiinţelor comportamentale de a înţelege, anticipa şi controla comportamentul. Apoi aş vrea să prezint întrebările şi problemele serioase pe care ni le ridică aceste realizări, ca indivizi şi ca societate. Pe urmă aş vrea să propun o posibilă rezolvare a acestor probleme, care are semnificaţie pentru mine.

Cunoștințele științelor comportamentale

Să încercăm să ne facem o idee despre cunoaşterea din cadrul ştiinţelor comportamentale, frunzărind ici-colo ca să aruncăm o privire la anumite studii şi la semnificaţiile lor. Am încercat să aleg ilustrări care să arate într-o anumită măsură gama demersurilor desfăşurate. Sunt limitat de aria propriilor cunoştinţe şi nu susţin că aceste ilustrări reprezintă un eşantion cu adevărat aleator din ştiinţele comportamentale. Am certitudinea că faptul de a fi psiholog înseamnă că tind să extrag o cantitate disproporţionată de exemple din acel domeniu. De asemenea, am avut tendinţa de a alege ilustrări care pun accentul pe predicţia şi posibilul control al comportamentului, şi nu pe cele a căror principală semnificaţie este pur şi simplu aceea că ne ajută să înţelegem mai bine comportamentul. Sunt foarte conştient că, pe termen lung, aceste din urmă studii se vor preta şi mai mult la pre- dicţie şi control, dar relevanţa lor în astfel de chestiuni nu transpare prea uşor la prima vedere.

Oferind aceste mostre de cunoaştere ştiinţifică, le voi formula în termeni simpli, fără diferitele amendamente importante pentru o acurateţe riguroasă. Fiecare afirmaţie generală pe care o voi face este sprijinită de cercetări rezonabil de adecvate, deşi, la fel ca toate descoperirile ştiinţifice, fiecare afirmaţie exprimă

un anumit grad de probabilitate, şi nu un adevăr absolut. în plus, fiecare afirmaţie va putea fi modificată şi corectată sau chiar respinsă de studiile viitoare mai precise sau mai imaginative.

Predicţia comportamentului

Cu aceşti factori de selecţie şi aceste amendamente în minte, să vedem mai întâi câteva dintre realizările ştiinţelor comportamentale în care este proeminent elementul predicţiei. Tiparul urmat de fiecare dintre ele poate fi generalizat astfel: „Dacă un individ are caracteristicile măsurabile *a, b* şi c, putem face predicţia că există un grad ridicat de probabilitate ca el să manifeste comportamentele *x, y* şi z".

Astfel, *ştim să prezicem, cu precizie considerabilă, care indivizi vor avea succes ca studenţi, directori de corporaţie, agenţi de asigurare şi aşa mai departe.* Nu voi încerca să aduc dovezi în sprijinul acestei afirmaţii, pur şi simplu fiindcă ar fi prea numeroase. Aici este implicată întreaga arie a testelor de aptitudini, a testelor vocaţio- nale, a selecţiei personalului. Cu toate că specialiştii din aceste domenii sunt preocupaţi, pe bună dreptate, de gradul de imprecizie al predicţiilor pe care le formulează, adevărul e că aceasta este o arie largă în care o mulţime de industrii, universităţi şi alte organizaţii pragmatice acceptă activitatea ştiinţelor comportamentale. Am ajuns să acceptăm că specialistul în ştiinţe comportamentale poate selecta (cu o anumită marjă de eroare), dintr-un grup necunoscut, acele persoane care vor avea succes ca dactilografi, profesori de activităţi practice, arhivari sau fizicieni.

Acest domeniu se extinde permanent. Se fac eforturi de a stabili, de exemplu, caracteristicile chimistului creativ, diferit de

494 simplul chimist de succes, şi s-au făcut şi se fac eforturi – deşi fără un succes prea remarcabil – de a stabili caracteristicile care-l identifică pe posibilul psihiatru şi psiholog clinician de succes. Ştiinţa progresează constant în privinţa capacităţii de a spune dacă deţineţi sau nu caracteristicile măsurabile asociate cu un anumit tip de activitate ocupaţională.

Ştim să prezicem succesul în şcolile pentru viitorii ofiţeri militari şi în conduita pe câmpul de luptă. Să aleg un studiu din acest domeniu. Williams şi Leavitt (31) au constatat că pot face predicţii satisfăcătoare cu privire la succesul probabil al unui membru al marinei militare îh şcoala de ofiţeri şi ulterior, în conduita pe câmpul de luptă obţinând evaluări din partea „camarazilor" săi. Au constatat totodată că, în această situaţie, tovarăşii de arme ai individului au constituit instrumente psihologice mai bune decât testele obiective utilizate. Acest studiu ilustrează nu doar folosirea anumitor măsurători pentru *a face* predicţii asupra comportamentului, ci şi acceptarea folosirii acelor măsurători, fie ele convenţionale sau neconvenţionale, despre care se demonstrează că au putere de predicţie.

Putem prezice cât de radical sau de conservator va fi un anumit director de companie. în cartea sa recentă, Whyte (30) citează acest test ca unul dintre numeroasele teste folosite cu regularitate în corporaţiile industriale. Astfel, dintr-un grup de tineri directori propuşi pentru promovare, conducerea superioară îi poate alege pe aceia care vor manifesta (cu o anumită marjă de eroare) gradul de conservatorism sau de radicalism calculat ca fiind potrivit pentru binele maxim al companiei. De asemenea, pot să-şi bazeze selecţia pe măsura în care fiecare individ are o ostilitate latentă faţă de societate sau homosexualitate latentă sau tendinţe psi- hotice. Testele ce oferă (sau pretind a oferi) astfel de măsurători

sunt utilizate de multe corporaţii atât în scopuri de selecţie, pentru alegerea noilor membri ai conducerii, cât şi cu scopul de a-i evalua pe cei aflaţi deja în poziţii de conducere, pentru a se stabili cărora dintre aceştia li se vor atribui responsabilităţi mai mari.

Ştim să prezicem care membri ai unei organizaţii vor crea probleme şi/sau vor fi delincvenţi. Un tânăr şi promiţător psiholog (10) a elaborat un test scurt, simplu, de tip hârtie-creion, care a evidenţiat un mare grad de precizie în predicţiile cu privire la care dintre angajaţii unui magazin universal vor fi nedemni de încredere, necinstiţi sau dificili în alte privinţe. Autorul testului afirmă că este foarte posibil să se identifice, cu o precizie considerabilă, posibilii turbulenţi din orice grup organizat. Capacitatea de a-i identifica pe cei care vor crea probleme este, în ceea ce priveşte aspectele tehnice, o simplă extensie a cunoştinţelor pe care le avem despre predicţie îh alte domenii. Din punct de vedere ştiinţific, nu se deosebeşte de capacitatea de a prezice cine va fi im bun zeţar.

Ştim că un funcţionar competent poate, cu ajutorul unei combinaţii de scoruri la teste fi tabele statistice, să realizeze o imagine predic- tivă mai bună a personalităţii fi comportamentului unui individ decât poate un clinician cu experienţă. Paul Meehl (18) a arătat că am făcut suficiente progrese în crearea de teste de personalitate şi în acumularea de informaţii prin intermediul acestor teste, astfel că măiestria intuitivă şi cunoştinţele, experienţa şi instruirea vaste sunt inutile pentru realizarea de descrieri corecte ale personalităţii. El a arătat că, în multe situaţii în care se efectuează diagnoze ale personalităţii – clinici de sănătate mintală, spitale de veterani, spitale de psihiatrie şi aşa mai departe –, folosirea specialiştilor cu instruire superioară pentru realizarea diagnozelor de personalitate prin administrarea de teste, susţinerea de

496 interviuri cu persoana etc. este o irosire. Meehl a demonstrat că un funcţionar poate face mai bine acest lucru, având doar un contact minim şi impersonal cu pacientul. Mai întâi se administrează o serie de teste şi se stabilesc scorurile. Apoi profilul scorurilor va fi căutat în tabelele statistice realizate pe baza a sute de cazuri, iar de aici va rezulta o descriere corectă şi predictivă a personalităţii, funcţionarul nefăcând altceva decât să copieze combinaţia de caracteristici despre care s-a constatat că se corelează statistic cu respectiva configuraţie a scorurilor.

Meehl nu face decât să ducă la următoarea etapă logică nivelul actual de dezvoltare a instrumentelor psihologice pentru măsurarea, estimarea şi evaluarea caracteristicilor umane şi pentru predicţia anumitor tipare de comportament pe baza acelor măsurători. Mai mult chiar, nu există nici un motiv ca funcţionarul să nu fie şi el eliminat. Cu instrucţiunile codificate adecvate, nu există nici un motiv ca un computer să nu poată să stabilească scorurile testelor, să analizeze profilul şi să obţină o imagine a persoanei şi a comportamentului său chiar şi mai precisă decât cea realizată de un funcţionar.

Putem selecta persoanele care sunt uşor de convins, care se vor conforma presiunilor grupului şi pe cele care nu vor ceda. Două studii separate, dar compatibile (15,16) arată că indivizii care prezintă anumite teme de dependenţă în răspunsurile date la imaginile testului de apercepţie tematică sau care, la un alt test, dovedesc sentimente de inadecvare socială, inhibare a agresivităţii şi tendinţe depresive vor fi uşor de convins sau vor ceda la presiunile grupului. Aceste studii de mici proporţii nu sunt în nici un caz definitive, dar există toate motivele pentru a presupune că ipoteza lor de bază este corectă şi că ele sau alte măsurători mai rafinate vor face predicţii corecte privind acei membri ai grupu-

/

lui care vor fi uşor de convins şi cei care vor refuza să cedeze chiar şi la presiuni puternice din partea grupului.

Putem prezice, pe baza felului în care indivizii percep mişcarea unui fascicul de lumină într-o încăpere întunecoasă, dacă vor tinde să aibă sau nu prejudecăţi. Etnocentrismul, tendinţa spre o distincţie constantă şi rigidă între grupurile proprii şi cele străine, cu ostilitate faţă de cele străine şi o atitudine de supunere faţă de grupurile proprii şi credinţă în justeţea lor, a fost mult studiat. Una dintre teoriile elaborate este aceea că persoana mai etnocentrică este incapabilă să tolereze ambiguitatea sau nesiguranţa într-o situaţie. Pornind de la această teorie, Block şi Block (5) au cerut subiecţilor să anunţe cantitatea de mişcare percepută de ei a unui fascicul slab de lumină într-o încăpere complet întunecată. (De fapt, nu are loc nici un fel de mişcare, însă aproape toţi indivizii percep mişcare în această situaţie.) Au administrat totodată aceloraşi subiecţi un test de etnocentrism. S-a constatat, conform predicţiei, că subiecţii care au stabilit rapid, la testări succesive, o normă a cantităţii de mişcare pe care o percep tindeau să fie mai etnocentrici decât cei ale căror estimări privind mişcarea au continuat să varieze.

Studiul a fost repetat, cu mici variaţii, în Australia (28), iar rezultatele au fost confirmate şi extinse. S-a constatat că indivizii mai etnocentrici au fost mai puţin capabili să tolereze ambiguitatea şi au văzut mai puţină mişcare decât cei fără prejudecăţi. De asemenea, au fost mai dependenţi de alţii şi, când au făcut estimările în compania altei persoane, au tins să se conformeze cu judecata acelei persoane.

Aşadar, nu exagerăm dacă spunem că, studiind felul cum percepe individul mişcarea unei lumini slabe într-o încăpere întunecată, putem afla multe despre cât de rigid, cu prejudecăţi, etnocentric este.

498 Acest amalgam de ilustrări ale capacităţii ştiinţelor comportamentale de-a face predicţii asupra comportamentului şi de a alege astfel indivizii care vor manifesta anumite comportamente poate fi privit pur şi simplu ca setul înfloritor de aplicaţii ale unui domeniu al ştiinţei aflat în plină dezvoltare. Dar ceea ce sugerează ilustrările poate trezi şi un fior rece de presimţire sumbră. Persoana raţională nu poate să nu înţeleagă că progresele pe care le-am descris sunt doar începutul. Nu poate să nu vadă că, dacă im individ sau un grup ar avea în mână instrumente mai elaborate, precum şi puterea de a le folosi, implicaţiile sociale şi filosofice sunt impresionante. Va începe să înţeleagă de ce un savant precum von Bertalanffy avertizează: „Pe lângă pericolele tehnologiei fizice, pericolele tehnologiei psihologice sunt deseori trecute cu vederea". (3)

Condiţiile care determină anumite comportamente ale grupurilor

Dar înainte de a stărui asupra acestei probleme sociale, să trecem la alt sector al ştiinţelor comportamentale şi să luăm iarăşi un eşantion de studii ilustrative. De astă dată, să ne uităm la unele dintre cercetările care demonstrează posibilitatea de a *controla* grupuri. în acest domeniu ne interesează investigaţiile ale căror rezultate urmează acest tipar: *„Dacă* condiţiile *a, b* şi *c* există sau sunt create într-un grup, *atunci* există o probabilitate ridicată ca aceste condiţii să fie urmate de comportamentele *x, y* şi z".

Ştim să creăm, într-un grup de lucru, fie el în industrie sau în educaţie, condiţii care vor fi urmate de mai multă productivitate şi originalitate şi de un moral mai ridicat. Studiile efectuate de Coch şi French (7), de Nagle (19) şi de Katz, Macoby şi Morse (17) arată

în general că, atunci când lucrătorii din industrie participă la planificare şi la luarea deciziilor, când supervizorii sunt sensibili faţă de atitudinile lucrătorilor şi când supervizarea nu este marcată de suspiciune sau tiranie, producţia creşte şi moralul devine mai ridicat. Invers, ştim cum să creăm condiţiile care duc la productivitate scăzută şi moral coborât, din moment ce condiţiile opuse produc efectul opus.

Ştim cum să creăm, în orice grup, condiţiile de conducere care vor fi urmate de dezvoltarea personalităţii la membrii grupului, ca şi de productivitate şi originalitate mai mare şi de un mai bun spirit de grup. Gordon (9) şi Richard (2) au arătat, folosind grupuri diferite precum participanţii la un scurt workshop universitar şi muncitorii dintr-o turnătorie, că atunci când liderul sau liderii au atitudini considerate în mod obişnuit ca fiind terapeutice, rezultatele simt bune. Altfel spus, dacă liderul acceptă atât sentimentele membrilor grupului, cât şi pe cele proprii, dacă îi înţelege pe alţii într-un mod empatic şi sensibil, dacă permite şi încurajează discuţia liberă, dacă acordă grupului responsabilitate, atunci există dovezi de dezvoltare a personalităţii membrilor grupului, iar grupul funcţionează mai eficient, cu mai multă creativitate şi un spirit mai bun.

Ştim cum să creăm condiţii care vor determina o mai mare rigiditate psihică la membrii grupului. într-un studiu atent, Beier (2) a luat două grupuri echivalente de studenţi şi a măsurat mai multe aspecte ale capacităţilor lor, îndeosebi raţionarea abstractă. Apoi fiecare student dintr-unul din grupuri a primit o analiză a personalităţii sale, bazată pe testul Rorschach. După aceea, abilităţile au fost retestate la ambele grupuri. Membrii grupului care primise evaluarea personalităţii au dovedit o scădere a flexibilităţii şi o reducere semnificativă a capacităţii de a efectua

500 raţionamente abstracte. Au devenit mai rigizi, mai anxioşi şi cu gândire mai dezorganizată, spre deosebire de grupul de control.

Ar fi tentant de remarcat că această evaluare – percepută de grup ca fiind întru câtva ameninţătoare – pare foarte similară cu numeroase evaluări făcute în şcolile şi universităţile noastre, sub masca educaţiei. în momentul de faţă ne preocupă doar faptul că ştim într-adevăr să creăm condiţiile care duc la funcţionare mai puţin eficientă în sarcini intelectuale complexe.

Ştim foarte multe despre crearea condiţiilor care vor influenţa reacţiile consumatorilor şi/'sau opinia publica. Cred că acest lucru nu trebuie dovedit prin studii de cercetare. Vă invit să vă uitaţi la reclamele din orice revistă, la înşelătoriile din emisiunile TV şi din rapoartele de audienţă, la firmele de experţi în relaţii cu publicul şi la tendinţa ascendentă a vânzărilor oricărei companii care foloseşte o campanie publicitară bine planificată.

Ştim cum să influenţăm comportamentul de cumpărare al indivizilor, creând condiţii ce oferă satisfacerea unor nevoi de care nu sunt conştienţi, dar pe care am putut să le aflăm. S-a arătat că unele femei care nu cumpără cafea solubilă fiindcă „le displace aroma ei" o resping de fapt, la nivel subconştient, fiindcă este asociată cu proaste aptitudini de gospodină – cu trăsături ca lenea şi risipa (11). Acest tip de studiu, bazat pe folosirea tehnicilor proiective şi a interviurilor „de profunzime", a dus la campanii de vânzări construite pe baza apelului la motivele inconştiente ale individului – la dorinţele sale sexuale, agresive sau de dependenţă sau, în cazul prezentat, la dorinţa de aprobare.

Aceste studii ilustrative arată într-o oarecare măsură capacitatea noastră potenţială de a influenţa ori controla comportamentul grupurilor. Dacă avem puterea sau autoritatea de a crea condiţiile necesare, vor apărea comportamentele preconizate.

Fără îndoială, atât studiile, cât şi metodele sunt rudimentare în prezent, dar e cert că vor fi create altele, mai rafinate.

Condiţii care au efecte specifice asupra indivizilor

Poate chiar mai impresionante decât cunoştinţele pe care le avem despre grupuri sunt cunoştinţele ce se acumulează în ştiinţele comportamentale cu privire la condiţiile care vor fi urmate de anumite tipuri de comportament ale individului. Posibilitatea predicţiei ştiinţifice şi a controlului comportamentului *individual* este cea care ne interesează cel mai mult pe toţi. Să examinăm câteva fragmente de cunoştinţe de acest fel.

Ştim să creăm condiţiile în care mulţi indivizi vor declara drept adevărate nişte judecăţi care contrazic dovezile oferite de simţurile lor. Spre exemplu, vor declara că figura A acoperă o arie mai mare decât figura B, când dovezile oferite de simţurile lor arată *clar* că lucrurile stau invers. Experimentele efectuate de Asch (1), rafinate şi îmbunătăţite ulterior de Crutchfield (8), arată că atunci când individul este făcut să creadă că toţi ceilalţi din grup văd că A este mai mare decât B, el are tendinţa puternică de a accepta această evaluare şi, în multe cazuri, o face crezând cu adevărat afirmaţia falsă.

Putem nu doar să facem predicţia că într-un anumit procent indivizii vor ceda în felul acesta, ci, mai mult, Crutchfield a determinat trăsăturile de personalitate ale celor care o vor face şi, prin proceduri de selecţie, am putea alege un grup care să cedeze aproape uniform în faţa presiunii la conformism.

Ştim să schimbăm părerile individului într-o direcţie aleasă de noi, fără ca el să conştientizeze vreo clipă stimulii care i-au schimbat părerea. Smith, Spence şi Klein (27) au proiectat pe un ecran portre-

 tul static, lipsit de expresie al unui bărbat. Au cerut subiecţilor să observe cum se schimbă expresia de pe chipul lui. Apoi au proiectat intermitent pe ecran cuvântul „furios”, cu timpi de expunere atât de reduşi, încât subiecţii nu au fost absolut deloc conştienţi că au văzut cuvântul. Au tins însă să vadă chipul devenind mai furios. Când cuvântul „fericit” a fost proiectat pe ecran în manieră similară, privitorii au tins să vadă chipul devenind mai fericit. Aşadar, au fost clar influenţaţi de stimuli înregistraţi la nivel subliminal.

Ştim să influenţăm dispoziţiile psihice, atitudinile şi comportamentele prin medicamente. Pentru această ilustrare pătrundem în zona de intersecţie dintre chimie şi psihologie, zonă ce se dezvoltă cu repeziciune. De la medicamentele care te ţin treaz când eşti la volan sau studiezi până la aşa-numitul „ser al adevărului”, care reduce mecanismele psihice de apărare ale individului, şi până la chimioterapia practicată actualmente în secţiile de psihiatrie, gama şi complexitatea cunoştinţelor tot mai numeroase din acest domeniu este izbitoare. Se fac tot mai mari eforturi de a se descoperi medicamente cu efecte mai specifice – un medicament care să-l energizeze pe individul depresiv, altul care să-l calmeze pe cel agitat şi aşa mai departe. S-a vorbit despre medicamente care au fost administrate soldaţilor înainte de bătălie, ca să le elimine frica. Deşi sunt încă multe lucruri necunoscute în acest domeniu, doctorul Skinner de la Harvard afirmă: „în viitorul nu prea îndepărtat, condiţiile motivaţionale şi emoţionale ale vieţii normale vor fi menţinute probabil în starea dorită cu ajutorul medicamentelor”. Deşi această părere poate părea întru câtva exagerată, predicţia lui ar putea fi justificată parţial.

Ştim să creăm condiţiile psihice care să declanşeze halucinaţii intense şi alte reacţii anormale la individul absolut normal, în stare de

veghe. Aceste cunoştinţe au apărut în chip de produs secundar neaşteptat al unor cercetări de la Universitatea McGill. S-a descoperit că, dacă toate canalele stimulării senzoriale sunt blocate sau atenuate, apar reacţii anormale. Dacă subiecţii sănătoşi stau întinşi fără să se mişte, pentru a se reduce stimulii kinestezici, cu ochii acoperiţi de ochelari opaci ce nu permit percepţia, cu auzul înăbuşit în mare măsură de perne din cauciuc expandat şi totodată prin faptul că se află într-un spaţiu mic şi lipsit de zgomote, şi cu senzaţiile tactile reduse din cauza cătuşelor de la mâini, la majoritatea subiecţilor apar halucinaţii şi idei bizare, asemănătoare întru câtva cu cele ale psihoticilor, în interval de patruzeci şi opt de ore. Nu se ştie care ar fi rezultatele dacă privarea senzorială ar continua mai mult de atât, fiindcă experienţa pare atât de periculoasă, încât investigatorii au refuzat s-o ducă mai departe.

Ştim să folosim cuvintele rostite de o persoană pentru a obţine accesul la întregi arii problematice din experienţa sa. Cameron (6) şi asociaţii lui au extras din înregistrările şedinţelor de terapie cu un pacient scurte afirmaţii ce par a avea o legătură semnificativă cu dinamica subiacentă a cazului. Respectiva afirmaţie scurtă este înregistrată apoi pe o casetă continuă, ca să poată fi reprodusă iarăşi şi iarăşi. Când pacientul îşi aude propriile cuvinte semnificative, repetate iar şi iar, efectul este foarte puternic. De multe ori, spre a douăzecea sau a treizecea repetiţie, pacientul imploră să fie oprită caseta. Pare clar că metoda pătrunde prin mecanismele de apărare ale individului şi deschide vaste arii psihice corelate cu afirmaţia. Spre exemplu, o femeie care se simte foarte neintegrată şi are dificultăţi conjugale a vorbit într-o şedinţă despre mama ei, spunând, printre altele: „Asta e ceea ce nu pot pricepe: că un om poate lovi un copil mic”. Clien-

504 tei i s-a pus să asculte în mod repetat această afirmaţie înregistrată, lucru care i-a trezit o mare nelinişte şi teamă. De asemenea, i-a scos la iveală toate sentimentele faţă de mama ei. A aju- tat-o să înţeleagă că „fiindcă n-am putut avea încredere în mama că nu-mi va provoca durere, asta m-a făcut să n-am încredere în nimeni". Acesta este un exemplu foarte simplu al forţei metodei, care poate să fie nu doar utilă, ci şi primejdios de dezorganizatoare dacă străpunge prea adânc sau prea repede mecanismele de apărare.

Cunoaştem atitudinile care, dacă sunt oferite de un consilier sau un terapeut, vor fi urmate în mod previzibil de anumite schimbări constructive la nivelul personalităţii şi comportamentului clientului. Studiile pe care le-am efectuat în ultimii ani în domeniul psihoterapie! (23,24,25,29) justifică această afirmaţie. Rezultatele acestor studii pot fi prezentate foarte pe scurt după cum urmează:

Dacă terapeutul oferă o relaţie în care el (a) este autentic, concordant în interior; (b) este plin de acceptare, preţuindu-l pe client ca persoană valoroasă; (c) înţelege empatic lumea personală a sentimentelor şi atitudinilor clientului, atunci la client se produc anumite schimbări. Câteva dintre schimbări simt următoarele: clientul devine (a) mai realist în ceea ce priveşte percepţia de sine; (b) mai sigur pe sine şi mai independent; (c) apreciat mai pozitiv de către sine însuşi; (d) mai puţin înclinat să refuleze elemente ale experienţelor sale; (e) mai matur, socializat şi adaptat în comportament; (f) mai puţin perturbat de stres şi cu revenire mai rapidă după stres; (g) mai asemănător, în ceea ce priveşte structura personalităţii, cu persoana sănătoasă, integrată, cu bună funcţionare. Aceste schimbări nu se produc la grupul de control şi par a fi categoric asociate cu faptul că clientul se află într-o relaţie terapeutică.

Ştim cum să dezintegrăm structura personalităţii unui om, dizol- vându-i încrederea în sine, distrugând concepţia pe care o are despre sine şi făcându-l dependent de altul. Un studiu foarte atent al lui Hinkle şi Wolff (13) asupra metodelor de interogare folosite de comunişti cu prizonierii, mai cu seamă în China comunistă, ne-a oferit o imagine rezonabil de precisă cu privire la procesul cunoscut sub denumirea populară de „spălare a creierului". Studiul a arătat că nu s-au folosit metode magice şi nici metode noi în esenţa lor, ci în principal o combinaţie de practici elaborate pe bază de reguli empirice. în proces este implicată în principal inversarea, întru câtva îngrozitoare, a condiţiilor psi- hoterapiei prezentate pe scurt mai sus. Dacă individul bănuit este respins şi izolat vreme îndelungată, nevoia sa de a avea o relaţie umană se intensifică foarte mult. Anchetatorul exploatează acest lucru, construind o relaţie în care manifestă în principal respingere şi face tot ce poate ca să stârnească vinovăţie, conflict şi anxietate. îi arată prizonierului acceptare doar atunci când acesta „cooperează", arătându-se dispus să vadă evenimentele prin ochii anchetatorului. Anchetatorul respinge complet cadrul de referinţă intern al prizonierului şi percepţia personală a acestuia cu privire la evenimente. Treptat, din nevoia de a primi mai multă acceptare, prizonierul începe să accepte jumătăţile de adevăr ca fiind adevărate, până când, puţin câte puţin, ajunge să renunţe la propria concepţie despre sine şi comportamentul său şi să accepte punctul de vedere al anche- tatorului. Este foarte demoralizat şi dezintegrat ca persoană şi, în mare măsură, marioneta anchetatorului. Devine dispus să „mărturisească" faptul că este duşmanul statului şi că a comis tot felul de acte de trădare, pe care fie că nu le-a făptuit, fie că au avut o cu totul altă semnificaţie.

506 într-un fel, descrierea acestor metode drept un produs al ştiinţelor comportamentale induce în eroare. Ele au fost create de poliţia rusească şi chineză, nu de oameni de ştiinţă. Totuşi, le includ aici fiindcă este foarte clar că aceste metode rudimentare ar putea fi făcute mult mai eficiente prin intermediul cunoştinţelor ştiinţifice de care dispunem acum. Pe scurt, cunoştinţele noastre despre felul cum pot fi schimbate personalitatea şi comportamentul pot fi întrebuinţate constructiv sau distructiv, pentru a consolida sau pentru a distruge persoane.

Condiţii care determină efecte specifice la animale

Poate că am oferit deja suficiente dovezi cu privire la puterea semnificativă şi deseori înfricoşătoare a acestui domeniu nou al ştiinţei. Totuşi, înainte de a ne ocupa de implicaţiile tuturor acestor lucruri, aş vrea să împing chestiunea cu un pas mai departe, menţionând câteva fragmente din cantitatea foarte mare de cunoştinţe acumulate despre comportamentul animalelor. Cu aceste cunoştinţe simt şi mai puţin familiarizat, dar aş vrea să amintesc trei studii sugestive şi rezultatele lor.

Ştim să creăm condiţiile care vor determina bobocii de raţă foarte mici să nutrească un devotament durabil faţă de un pantof vechi, de exemplu. Hess (12) a efectuat studii despre fenomenul de „înti- părire", cercetat mai întâi îh Europa. El a arătat că la raţa sălbatică, de exemplu, există câteva ore cruciale – între ora a treisprezecea şi a şaptesprezecea după eclozare – în care bobocul se ataşează de orice obiect cu care vine în contact. Cu cât depune eforturi mai mari de a urma obiectul respectiv, cu atât va fi mai intens ataşamentul. în mod normal, fireşte, aceasta duce la ataşament faţă de mama raţă, dar bobocii îşi pot forma la fel de

uşor un devotament de neşters faţă de orice obiect-ţintă – faţă 507
de o raţă artificială, faţă de o fiinţă umană sau, aşa cum am amintit, faţă de un pantof vechi. Există vreo tendinţă similară la pruncii oamenilor? Nu putem să nu facem speculaţii în această privinţă.

Ştim să eliminăm africă puternică, specifică la şobolani, prin intermediul şocurilor electroconvulsive. Hunt şi Brady (14) au învăţat mai întâi nişte şobolani însetaţi să obţină apă prin apăsarea unei pedale. Animalele făceau în mod liber şi frecvent acest lucru câtă vreme se aflau în cutia experimentală. După ce obişnuinţa a fost consolidată bine, a fost indusă o frică condiţionată, făcân- du-se un metronom să sune câtăva vreme înainte de administrarea unui electroşoc dureros de intensitate moderată. După o vreme, şobolanii au ajuns să aibă reacţii puternice de frică şi să înceteze complet să apese pedala ori de câte ori suna metronomul, chiar dacă símetele acestuia nu erau urmate de stimuli dureroşi. Această reacţie condiţionată de frică a fost însă eliminată aproape complet printr-o serie de şocuri electroconvulsive administrate animalelor. După această serie de terapie prin şoc, animalele n-au mai manifestat deloc teamă şi au apăsat în mod liber pedala, chiar şi atunci când sima metronomul. Autorii îşi interpretează cu foarte mare precauţie rezultatele, dar asemănarea generală cu terapia prin şoc administrată fiinţelor umane este evidentă.

Ştim să instruim porumbei în aşa fel încât să direcţioneze un proiectil exploziv către ţinta stabilită dinainte. Relatarea amuzantă a lui Skinner (26a) despre această creaţie din vremea războiului este doar unul dintre numeroasele exemple impresionante ale posibilităţilor *pe* care le oferă aşa-numita condiţionare operantă. Skinner a luat nişte porumbei şi le-a „îmbunătăţit" compor-
508 tamentul de ciugulit, recompensându-i ori de câte ori se apropiau cât de cât cu ciugulitul în direcţia unui obiect ales de el dinainte sau ajungeau să ciugulească acel obiect. Astfel, putea să ia harta unui oraş străin şi să-i instruiască treptat pe porumbei să ciugulească doar porţiunea care conţinea un obiectiv industrial vital – de exemplu, o fabrică de avioane.

Sau îi putea învăţa să ciugulească doar reprezentările anumitor tipuri de vapoare pe mare. De aici încolo, transformarea ciugulitului porumbeilor în ghidaj pentru un proiectil devenea o simplă chestiune tehnică, deşi complexă. Punând doi-trei porumbei în vârful simulat al unei rachete, Skinner a putut demonstra că, indiferent cum s-ar abate de la curs proiectilul, porumbeii îl vor aduce înapoi „la ţintă" prin ciugulit.

Ca să răspund la întrebarea pe care sunt sigur că veţi vrea s-o puneţi, trebuie să spun că nu, metoda nu a fost niciodată folosită în război, ca urmare a dezvoltării neaşteptat de rapide a dispozitivelor electronice. Dar pare să nu existe îndoială că ar fi funcţionat.

Skinner a putut să-şi înveţe porumbeii să joace ping-pong, de pildă, şi împreună cu colegii săi a putut dezvolta numeroase comportamente complexe la animale ce par „inteligente" şi „orientate către un scop". Principiul este acelaşi în toate cazurile. Animalul primeşte întăriri pozitive – o mică recompensă – de fiecare dată când comportamentul său merge cât de cât în direcţia obiectivului ales de cercetător. La început există, poate, doar comportamente foarte rudimentare care merg, la modul general, în direcţia dorită. Dar comportamentul este „îmbunătăţit" tot mai mult, spre a deveni un set rafinat, exact, specific de acţiuni selectate dinainte. Din repertoriul comportamental vast al unui organism sunt întărite tot mai rafinat acele comportamente care servesc scopul exact al cercetătorului.

Experimentele cu fiinţe umane simt mai puţin nete, dar s-a demonstrat că, printr-o astfel de condiţionare operantă (cum ar fi încuviinţarea cu capul din partea investigatorului), se poate determina creşterea numărului de substantive la plural sau al opiniilor personale exprimate de subiect, fără ca acesta să conştientizeze cât de cât motivul acestei schimbări a conduitei sale. După părerea lui Skinner, multe dintre comportamentele noastre sunt rezultatul unei astfel de condiţionări operante, deseori inconştientă la ambii participanţi. El îşi doreşte s-o facă să fie conştientă şi cu scop, controlând astfel comportamentul.

Ştim să oferim animalelor cea mai satisfăcătoare experienţă, constând. în întregime din stimulări electrice. Olds (20) a constatat că poate implanta electrozi în zona septului din creierul şobolanilor de laborator. Când unul dintre aceste animale apasă o pedală din cuşca sa, pedala face să treacă prin electrozi un curent electric foarte slab. Experienţa pare a fi atât de plăcută, încât animalul se dedă unei adevărate orgii de apăsare a pedalei, de multe ori până la epuizare. Oricare ar fi natura subiectivă a experienţei, ea pare a fi atât de satisfăcătoare, că animalul o preferă oricărei alte activităţi. Nu voi face speculaţii despre posibilitatea aplicării acestei proceduri pe fiinţele umane şi nici care ar fi consecinţele, în caz că aplicarea ar fi posibilă.

Imaginea de ansamblu şi implicaţiile sale

Sper că numeroasele ilustrări specifice au dat un înţeles concret afirmaţiei că ştiinţele comportamentale fac paşi rapizi în înţelegerea, predicţia şi controlul comportamentului. Ştim, în moduri importante, să-i selectăm pe indivizii care vor manifesta anumite comportamente; să creăm în grup condiţii care vor

510 duce la diferite comportamente de grup predictibile; să creăm condiţii care vor conduce la anumite rezultate comportamentale la individ; iar în ceea ce priveşte animalele, capacitatea noastră de înţelegere, predicţie şi control merge chiar şi mai departe, prefigurând, poate, noi paşi referitori la om.

Dacă aveţi aceleaşi reacţii ca şi mine, înseamnă că aţi descoperit că imaginea pe care am prezentat-o are aspecte profund înspăimântătoare. în ciuda imaturităţii acestei ştiinţe noi şi a marii sale ignoranţe, chiar şi cunoştinţele din stadiul actual conţin posibilităţi uluitoare. Să presupunem că un individ sau un grup ar dispune şi de cunoştinţe, şi de puterea necesară pentru a Ie folosi într-un anumit scop. Ar putea fi selectaţi indivizi care să fie lideri şi indivizi care să fie adepţi. Persoanele ar putea fi duse în direcţia dezvoltării, perfecţionării şi facilitării sau ar putea fi slăbite şi dezintegrate. Zurbagiii ar putea fi descoperiţi şi puşi la locul lor înainte să se manifeste concret. Moralul ar putea fi ridicat sau scăzut. Comportamentul ar putea fi influenţat prin apelul la motive de care individul n-ar fi conştient. Ar fi un coşmar al manipulării. Recunosc, e o fantezie nebunească, dar nu imposibilă. Poate că asta explică mai clar de ce Robert Oppenheimer, unul dintre cei mai înzestraţi savanţi ai noştri în domeniul ştiinţelor naturii, priveşte lucrurile din perspectiva domeniului său, cel al fizicii, şi emite un avertisment prin prisma experienţelor din acel domeniu. El spune că există o serie de asemănări între fizică şi psihologie, iar una dintre ele „este măsura în care progresele noastre vor crea probleme de decizie profunde în domeniul public. Fizicienii au vorbit zgomotos despre contribuţiile lor în ultimul deceniu. E foarte posibil – pe măsură ce psihologia acumulează un corp de cunoştinţe obiective solide despre conduita şi sentimentele oamenilor – să vină o vreme când puterea de control dobândită astfel

va ridica probleme mult mai grave decât toate cele ridicate de fizicieni”. (21)[1]

Unii dintre voi ar putea să aibă impresia că am făcut, cumva, problema să pară mai gravă decât este. Aţi putea arăta că doar foarte puţine dintre rezultatele ştiinţifice pe care le-am amintit au fost într-adevăr folosite într-o manieră care să afecteze în mod semnificativ societatea şi că, în cea mai mare parte, aceste studii simt importante pentru specialistul în ştiinţe comportamentale, dar au prea puţin impact practic asupra culturii noastre.

Sunt de acord cu această ultimă idee. în prezent, ştiinţele comportamentale se află întru câtva în acelaşi stadiu în care erau ştiinţele exacte acum mai multe generaţii. Ca exemplu destul de recent, privitor la ceea ce vreau să spun, să ne gândim la disputa din jurul anului 1900 pe tema dacă o maşină mai grea decât aerul ar putea să zboare. Ştiinţa aeronauticii nu era nici bine dezvoltată, nici precisă, aşa că, deşi existau rezultate care să dea un răspuns afirmativ la întrebare, alte studii se puteau grupa în tabăra negativă. Cel mai important dintre toate, publicul nu credea că această ştiinţă este cât de cât validă şi nici că va influenţa vreodată semnificativ cultura. Oamenii obişnuiţi preferau să-şi folosească bunul-simţ, iar acesta le spunea că e imposibil ca omul să zboare într-un aparat mai greu decât aerul.

Să comparăm atitudinea de la acea vreme a publicului faţă de aeronautică cu atitudinea de azi. Acum câţiva ani ni s-a spus că ştiinţa preconizează că vom lansa un satelit în spaţiu – un plan absolut fantastic. Dar publicul ajunsese să aibă o încredere atât de profundă în ştiinţele naturii, că nu s-a făcut auzită nici măcar o voce neîncrezătoare. Singura întrebare pusă de public a fost „Când?”.

512 Există toate motivele de a crede că aceeaşi înşiruire de evenimente va avea loc în privinţa ştiinţelor comportamentale. La început, publicul ignoră sau priveşte cu neîncredere; apoi, când constată că descoperirile unei ştiinţe sunt mai demne de încredere decât bunul-simţ, începe să le folosească; utilizarea la scară largă a unei ştiinţe dă naştere unei nevoi imense, aşa că se revarsă specialişti, bani şi eforturi înspre acea ştiinţă; în cele din urmă, dezvoltarea ştiinţei progresează dramatic, cu viteză tot mai mare. Pare extrem de probabil ca acest proces să fie observat în viitor în ştiinţele comportamentale. Drept urmare, cu toate că rezultatele acestor ştiinţe nu sunt folosite pe scară largă în prezent, există toate şansele să fie folosite pe scară largă în viitor.

întrebările

Aşadar, avem în pregătire o ştiinţă cu o posibilă importanţă uriaşă, un set de instrumente a căror putere socială va face bomba atomică să pară neputincioasă prin comparaţie. Şi nu există îndoială că întrebările determinate de acest progres vor fi întrebări de însemnătate vitală pentru generaţia actuală şi pentru cele ce vor veni. Să vedem câteva dintre ele.

Cum vom folosi puterea acestei noi ştiinţe?

Ce se întâmplă cu persoana individuală în această minunată lume nouă?

Cine va deţine puterea de a folosi noile cunoştinţe?

în ce scop sau prin prisma cărei valori va fi utilizat acest nou tip de cunoştinţe?

Voi încerca să fac un prim pas mic în cumpănirea asupra acestor întrebări, în următoarea prelegere.

Trimiteri bibliografice

1. Asch, Solomon E. *Social Psychology.* New York: Prentice-Hall, 1952,450-483.

2. Beier, Ernst G. The effect of induced anxiety on some aspects of intellectual functioning. Teza de doctorat, Universitatea Columbia, 1949.

3. Bertalanffy, L. von. A biologist looks at human nature. *Science Monthly,* 1956,*82,*33-41.

4. Beston, W.H., Woodbum Heron ^i TH. Scott. Effects of decreased variation în the sensory environment. *Canadian J. Psychol.,* 1954, *8,* 70-76.

5. Block, Jack ^i Jeanne Block. An investigation of the relationship between intolerance of ambiguity and ethnocentrism. *J. Personality,* 1951,19, 303-311.

6. Cameron, D.E. Psychic driving. *Am. J. Psychiat.,* 1956, *112,* 502-509.

7. Coch, Lester ^i J.R.P. French, Jr. Overcoming resistance to change. *Human Relations,* 1948,*1,*512-532.

8. Crutchfield, Richard S. Conformity and character. *Amer. Psychol.,* 1955,*10,*191-198.

9. Gordon, Thomas. *Group-Centered Leadership.* Capitolele 6-11. Boston: Houghton-Mifflin Co., 1955.

10. Gough, H.E. ^i D.R. Peterson. The identification and measurement of predispositional factors în crime and delinquency. *J. Consult. Psychol.,* 1952,*16,* 207-212.

11. Haire, M. Projective techniques în marketing research. *J. Marketing,* aprilie 1950,*14,* 649-656.

12. Hess, E.H. An experimental analysis of imprinting – a form of learning. Manuscris nepublicat, 1955.

514 13. Hinkle, L.E. H.G. Wolff. Communist interrogation and indoctrination of „Enemies of the State". Analysis of methods used by the Communist State Police. *Arch. Neurol. Psychiat.,* 1956, *20,*115-174.

14. Hunt, H.F. ^i J.V. Brady. Some effects of electro-

convulsive shock on a conditioned emotional response („anxiety"). *J. Compar. & Physiol. Psychol.,* 1951,44,88-98.

15. Janis, 1. Personality correlates of susceptibility to persuasion. *J. Personality,* 1954, 22, 504-518.

16. Kagan, J. ^i P.H. Mussen. Dependency themes on the TAT and group conformity. *J. Consult. Psychol.,* 1956, *20,*29-32.

17. Katz, D., N. Maccoby ^i N.C. Morse. *Productivity, supervision, and morale în an office situation.* Partea I. Ann Arbor: Centrul de cercetare pe baza de ancheta, Universitatea Michigan, 1950.

18. Meehl, RE. Wanted – a good cookbook. *Amer. Psychol.,* 1956,*11,* 263-272.

19. Nagle, B.E Productivity, employee attitudes, and supervisory sensitivity. *Personnel Psychol.,* 1954, 7,219-234.

20. Olds, J. A physiological study of reward, tn McClelland, D.C. (coord.), *Studies în Motivation.* New York: Appleton-Century-Crofts, 1955, 134-143.

21. Oppenheimer, R. Analogy în science. *Amer. Psychol.,* 1956, *11,*127-135.

22. Richard, James, în *Group-Centered Leadership, de* Thomas Gordon, capitolele 12 *$1*13. Boston: Houghton-Mifflin Co., 1955.

23. Rogers, Carl R. *Client-Centered Therapy.* Boston: Houghton-Mifflin Co., 1951.

24. Rogers, Carl R. Rosalind F. Dymond (coord.), *Psychotherapy and personality change.* University of Chicago Press, 1954.

25. Seeman, Julius 0 Nathaniel J. Raskin. Research perspectives în client-centered therapy, în O.H. Mowrer (coord.). *Psychotherapy: Theory and Research,* Capitolul 9. New York: Ronald Press, 1953.

26. Skinner, B.E The control of human behavior. *Transactions New 'York Acad. Science,* Seria III, Vol. 17, nr. *7,* mai 1955, 547-551.

26a. *** Pigeons în a Pelican, *Amer. Psychol.* Í9óü, *15,* 28-37.

27. Smith, G.J.W., Spence, D.P. £i Klein, G.S., Subliminal effects of verbal stimuli, *Jour. Abn. & Soc. Psychol.,* 1959, *59,* 167-176.

28. Taft, R. Intolerance of ambiguity and etimocentrism. *J. Consult. Psychol.,* 1956, *20,* 153-154.

29. Thetford, William N. An objective measure of frustration tolerance în evaluating psychotherapy, în W. Wolff (coord.). *Success în psychotherapy,* Capitolul 2. New York: Gruñe and Stratton, 1952.

30. Whyte, W.H. *The Organization Man.* New York: Simon & Schuster, 1956.

31. Williams, S.B. $i H.J. Leavitt. Group opinion as a predictor of military leadership. *J. Consult. Psychol.,* 1947,*11,*283-291.

CAPITOLUL 21

Locul individului în noua lume a ştiinţelor comportamentale

în prelegerea anterioară am încercat să arăt, schiţând foarte sumar, progresele făcute de ştiinţele comportamentale în privinţa capacităţii de predicţie şi control asupra comportamentului. Am încercat să sugerez noua lume în care vom avansa într-un ritm chiar şi mai alert. Astăzi aş vrea să iau în consideraţie întrebarea: cum vom trăi – ca indivizi, ca grupuri, ca şi cultură – în această lume nouă, cum vom reacţiona în faţa ei, cum ne vom adapta la ea? Ce atitudine vom adopta în faţa acestor noi evoluţii?

Voi prezenta două răspunsuri care au fost date la această întrebare, după care aş vrea să propun unele consideraţii ce ar putea conduce la un al treilea răspuns.

Negare şi ignorare

Una dintre atitudinile pe care le putem adopta este să negăm că aceste progrese ştiinţifice au loc şi să adoptăm pur şi simplu perspectiva că nu poate exista o studiere cu adevărat ştiinţifică a comportamentului uman. Putem susţine că e imposibil ca animalul uman să adopte o atitudine obiectlvA ’•«' de sine însuşi şi că, în concluzie, nu poate exista o .ulevAralA

ştiinţă a comportamentului. Putem spune că omul este tot thn pul un agent liber, într-un sens care face imposibilă studivitui ştiinţifică a comportamentului său. Nu cu mult timp în urmA, la o conferinţă despre ştiinţele sociale, am auzit un bine CUIION- cut economist adoptând chiar acest punct de vedere. Iar umil dintre cei mai renumiţi teologi ai acestei ţări scrie: „în orice caz, nici o investigaţie ştiinţifică asupra comportamentelor din trecut nu poate deveni bază de predicţie pentru comportamente viitoare". (3, p. 47).

Atitudinea publicului general este întru câtva asemănătoare. Fără să nege neapărat posibilitatea existenţei unei ştiinţe comportamentale, omul de pe stradă ignoră pur şi simplu progresele care se fac. Desigur, se agită o vreme când aude de încercarea comuniştilor de a-i schimba pe soldaţii pe care i-au capturat, cu ajutorul „spălării creierului". Ar putea să aibă o reacţie de iritare moderată faţă de dezvăluirile făcute de o carte precum cea a lui Whyte (13), care arată cât de mult şi în ce manieră manipulatoare sunt folosite descoperirile ştiinţelor comportamentale de către corporaţiile industriale modeme. Dar în general, nu vede în toate acestea nici un motiv de îngrijorare, după cum n-a găsit aşa ceva nici în primele afirmaţii teoretice cum că atomul poate fi făcut să se scindeze.

Dacă dorim, putem să ne alăturăm lui şi să ignorăm problema. Putem merge mai departe, la fel ca intelectualii mai vârstnici pe care i-am citat, şi să declarăm cu privire la ştiinţele comportamentale: „Animalul ăsta nu există". Dar, cum aceste reacţii nu par tocmai inteligente, le voi lăsa deoparte şi voi descrie un punct de vedere mult mai sofisticat şi mult mai răspândit.

518 Formularea vieţii umane în termenii ştiinţei

Specialiştii în ştiinţe comportamentale par să considere în general de la sine înţeles faptul că descoperirile făcute de aceste ştiinţe vor fi folosite pentru a face predicţii despre comportamentul uman şi a-l controla. Totuşi, puţini psihologi şi alţi oameni de ştiinţă s-au gândit cât de cât ce va însemna

asta. Excepţie de la această tendinţă generală face doctorul B.E Skinner de la Harvard, care a îndemnat insistent şi foarte explicit psihologii să facă uz de puterile de a controla de care dispun, în scopul de a crea o lume mai bună. încercând să arate ce vrea să spună, doctorul Skinner a scris acum câţiva ani o carte intitulată *Walden Two* (12), în care descrie fictiv ceea ce el consideră a fi o comunitate utopică, în care învăţăturile ştiinţelor comportamentale sunt utilizate pe deplin în toate aspectele vieţii – căsătorie, creşterea copiilor, conduita etică, munca, jocul şi demersul artistic. Voi oferi mai multe citate din scrierea sa.

Există şi o serie de autori de ficţiune care au văzut însemnătatea influentei viitoare a ştiinţelor comportamentale. în *Minunata lume nouă* (1), Aldous Huxley a pictat un tablou cutremurător al fericirii dulcege dintr-o lume controlată ştiinţific, împotriva căreia omul se revoltă în cele din urmă. în *1984* (5), George Orwell a creat o imagine a lumii create prin putere dictatorială, în care ştiinţele comportamentale simt folosite ca instrumente de control absolut al indivizilor, astfel că nu doar comportamentul este controlat, ci chiar şi gândirea.

Scriitorii de literatură ştiinţifico-fantastică au jucat un rol în a vizualiza pentru noi unele dintre evoluţiile posibile într-o lume în care comportamentul şi personalitatea sunt subiecte

ale ştiinţei în egală măsură cu impulsurile electrice sau compuşii chimici.

Voi încerca să prezint, pe cât de bine pot, o imagine simplificată a tiparului cultural care rezultă dacă încercăm să modelăm viaţa omenească în concordanţă cu ştiinţele comportamentale.

Există în primul rând recunoaşterea, aproape postularea ideii potrivit căreia cunoaşterea ştiinţifică înseamnă puterea de a manipula. Doctorul Skinner spune: „Trebuie să acceptăm faptul că un tip sau altul de control al treburilor umane este inevitabil. Nu putem folosi bunul-simţ în treburile umane, decât dacă cineva se angajează în proiectarea şi construirea unor condiţii de mediu care afectează conduita oamenilor. Schimbările la nivelul mediului au constituit întotdeauna condiţia îmbunătăţirii tiparelor culturale şi este imposibil să folosim metodele cele mai eficiente ale ştiinţei fără a face schimbări pe o scară mai mare. [...] Ştiinţa a mai dat şi înainte procese şi materiale primejdioase. A folosi cunoştinţele şi tehnicile unei ştiinţe a omului în cea mai deplină măsură, fără a face vreo greşeală monstruoasă, ar fi greu şi, fără îndoială, periculos. Nu e momentul potrivit pentru autoînşelare, pentru indulgenţă emoţională sau pentru adoptarea de atitudini care nu mai simt utile” (10, p. 56-57).

Următoarea supoziţie este aceea că o atare putere de a controla trebuie folosită. Skinner consideră că va fi întrebuinţată cu bunăvoinţă, deşi recunoaşte că există pericolul de a fi folosită greşit. Huxley o vede ca fiind utilizată cu intenţii bune, dar ducând de fapt la crearea unui coşmar. Orwell descrie urmările în situaţia în care această putere este folosită în mod răuvoitor, pentru a spori gradul de reglementare exercitat de un guvern dictatorial.

Să cercetăm câteva dintre elementele pe care le presupune conceptul de control al comportamentului uman, prin intermediul ştiinţelor comportamentale. Care ar fi etapele procesului prin care o societate s-ar organiza în aşa fel, încât să formuleze existenţa umană în termenii ştiinţei despre om?

Mai întâi ar avea loc o selecţie a obiectivelor. Doctorul Skinner sugerează într-o lucrare recentă că singurul obiectiv ce poate fi atribuit tehnologiei comportamentale este acesta: „Fie ca omul să fie fericit, informat, abil, manierat şi productiv" (10, p. 47). În *Walden Two,* unde poate folosi masca ficţiunii ca să-şi exprime concepţiile, devine mai expansiv. Eroul lui spune: „Ei bine, ce părere ai despre proiectarea personalităţii? Ce te-ar interesa? Controlul temperamentului? Dă-mi specificaţiile, şi eu îţi dau omul! Ce părere ai despre controlul motivaţiei, despre construirea intereselor care-i vor face pe oameni să aibă productivitate şi succes maxime? Ţi se pare de domeniul fantasticului? Şi totuşi, există deja unele tehnici, şi mai pot fi găsite şi altele, experimental. Gândeşte-te la posibilităţi! [...] Hai să controlăm viaţa copiilor noştri şi să vedem ce putem face din ei" (12, p. 243).

Skinner afirmă aici, în esenţă, că actualele cunoştinţe din ştiinţele comportamentale, plus cele pe care le va aduce viitorul, ne vor permite să precizăm, într-un grad care azi ar părea incredibil, genul de rezultate comportamentale şi de personalitate la care dorim să ajungem. Acest lucru este, evident, o oportunitate şi totodată o povară foarte grea.

Al doilea element al acestui proces ar fi unul familiar pentru orice savant care a lucrat în domeniul ştiinţelor aplicate. Având scopul, obiectivul, trecem să descoperim, prin metoda ştiinţifi-

că – adică prin experimente controlate –, mijloacele de a-l atinge. Dacă, de exemplu, cunoştinţele actuale privind condiţiile care-i fac pe oameni să fie productivi simt limitate, o serie de noi investigaţii şi experimente ne vor conduce precis la noi cunoştinţe în domeniu. Şi apoi noi eforturi ne vor oferi cunoaşterea unor mijloace chiar mai eficiente. Găsind astfel moduri tot mai eficace de a atinge scopul ales, metoda ştiinţei se corectează singură.

Al treilea element al controlării comportamentului uman prin ştiinţele comportamentale are de-a face cu chestiunea puterii. Descoperindu-se condiţii sau metode cu ajutorul cărora să ne atingem scopul, o persoană sau un grup obţine puterea de a crea respectivele condiţii sau de a folosi respectivele metode. Problema pe care o implică acest lucru a fost recunoscută prea puţin sau deloc. Speranţa că puterea pusă la dispoziţie de către ştiinţele comportamentale va fi exercitată de oameni de ştiinţă sau de un grup voitor de bine îmi pare a fi o speranţă susţinută prea puţin de istoria recentă sau de cea îndepărtată. Pare mult mai probabil că ştiinţele comportamentale, păstrându-şi atitudinile din prezent, se vor afla în postura savanţilor germani din domeniul rachetelor, specializaţi în rachete ghidate. Mai întâi au lucrat cu devotament în slujba lui Hitler, ca să distrugă Rusia şi Statele Unite. Acum, în funcţie de cine i-a capturat, lucrează cu devotament pentru Rusia cu scopul de a distruge Statele Unite sau lucrează cu devotament pentru Statele Unite, cu scopul de a distruge Rusia. Dacă specialiştii în ştiinţe comportamentale se preocupă doar de avansarea ştiinţei lor, pare foarte probabil că vor sluji intereselor acelui individ sau grup care deţine puterea.

Dar aceasta este, îritr-un fel, o digresiune. Ideea principală a acestei perspective este că o persoană sau un grup va avea şi va

522 întrebuinţa puterea de a aplica metodele descoperite pentru atingerea obiectivului dorit.

Al patrulea pas al acestui proces prin care o societate ar putea să-şi formuleze existenţa în termenii ştiinţelor comportamentale constă în expunerea indivizilor la metodele şi condiţiile amintite. Contactul indivizilor cu condiţiile prescrise conduce, cu un grad mare de probabilitate, la comportamentul care a fost dorit. Oamenii devin astfel mai productivi, dacă acesta a fost obiectivul, sau mai supuşi, sau dobândesc acea trăsătură pe care s-a decis că trebuie s-o aibă.

Ca să ofer ceva din nuanţa specifică a acestui aspect al procesului aşa cum îl vede unul dintre susţinătorii lui, să-l citez iarăşi pe eroul din *Walden Two.* „Acum, că *ştim* cum funcţionează întărirea pozitivă şi de ce cea negativă nu dă rezultate, spune el, comentând pe marginea metodei pe care o promovează, putem acţiona mai deliberat şi deci cu mai mult succes în proiectarea culturală pe care o întreprindem. Putem obţine un tip de control de aşa natură, încât cei controlaţi, deşi urmează un cod în manieră mult mai scrupuloasă decât s-a întâmplat vreodată în vechiul sistem, *se simt* totuşi *liberi.* Fac ceea ce vor, nu ceea ce sunt forţaţi să facă. Aceasta este sursa imensei puteri a întăririi pozitive: nu există constrângere şi nu există revoltă. Printr-un design atent întocmit, controlăm nu comportamentul final, ci *înclinaţia* conduitei – motivele, dorinţele, năzuinţele. Lucrul curios este că, în acest caz, *problema libertăţii nu apare niciodată”.* (12, p. 218)

Tabloul şi implicaţiile sale

Să văd dacă pot prezenta foarte pe scurt tabloul impactului ştiinţelor comportamentale asupra individului şi asupra societăţii,

aşa cum este văzut explicit acest impact de către doctorul Skinner şi cum este sugerat implicit în scrierile multor comportamenta- lişti, poate ale majorităţii. Ştiinţa comportamentului înaintează clar; puterea de control tot mai mare pe care o oferă va fi deţinută de un individ sau de un grup; respectivul individ sau grup va alege, cu siguranţă, scopuri sau obiective de atins, şi atunci cei mai mulţi dintre noi vom fi controlaţi tot mai mult, prin mijloace atât de subtile, încât nici măcar nu vom fi conştienţi că simt mijloace de control. Astfel, indiferent dacă puterea se află în mâinile unei comisii de psihologi înţelepţi (dacă asta nu este o contradicţie în termeni) sau ale unui Stalin sau ale unui Frate mai mare şi indiferent dacă obiectivul este fericirea, productivitatea, rezolvarea complexului Oedip, supunerea sau iubirea faţă de Fratele mai mare, ne vom trezi inevitabil că ne îndreptăm spre obiectivul ales şi, probabil, credem că îl dorim chiar noi. Aşadar, dacă acest raţionament este corect, se pare că ne aşteaptă o formă sau alta de societate complet controlată – un *Walden Two* sau un *1984.* Faptul că ea va apărea treptat şi nu dintr-o dată nu schimbă prea mult aspectele fundamentale. Omul şi comportamentul său vor deveni produsul planificat al unei societăţi ştiinţifice.

Aţi putea să întrebaţi: „Dar cum rămâne cu libertatea individuală? Cum rămâne cu concepţiile democratice privind drepturile individului?" Şi în această privinţă, doctorul Skinner se exprimă foarte clar. El spune fără ocolişuri: „Ipoteza că omul nu e liber este esenţială pentru aplicarea metodei ştiinţifice în studierea comportamentului uman. Omul interior liber, care este făcut răspunzător de comportamentul organismului biologic exterior, este doar un substitut preştiinţific al tipurilor de cauze care sunt descoperite pe parcursul analizei ştiinţifice. Toate aceste cauze alternative se află *în afara* individului" (11, p. 447).

524 în altă scriere, el explică mai pe larg această idee. „Pe măsură ce ştiinţa este folosită tot mai mult, suntem obligaţi să acceptăm structura teoretică prin care ştiinţa îşi reprezintă faptele. Dificultatea constă în faptul că această structură este, clar, contrară concepţiei democratice tradiţionale despre om. Fiecare descoperire a unui eveniment care joacă un rol în modelarea comportamentului unui om pare să-i lase omului însuşi o parte mult mai mică din responsabilitate, şi pe măsură ce astfel de explicaţii devin tot mai cuprinzătoare, contribuţia pe care şi-o poate revendica individul pare să se apropie de zero. Mult-lăudatele capacităţi creatoare ale omului, realizările sale originale în artă, ştiinţă şi morală, capacitatea sa de a alege şi dreptul nostru de a-l face răspunzător de urmările alegerilor sale – nici una dintre aceste trăsături nu se evidenţiază în acest nou autoportret. Cândva, credeam că omul este liber să se exprime prin arte plastice, muzică şi literatură, să cerceteze natura, să-şi caute mântuirea în felul său propriu. Putea să iniţieze acţiuni şi să-şi schimbe spontan şi capricios traiectoria. îşi putea păstra o anumită capacitate de a alege chiar şi în faţa celor mai grave ameninţări. Se putea împotrivi oricărei încercări de a-l controla, chiar dacă asta îl putea costa viaţa. Dar ştiinţa insistă că acţiunea este iniţiată de forţe ce acţionează asupra individului, iar capriciul este doar o simplă denumire a unui comportament căruia încă nu i-am găsit cauza”. (10, p. 52-53)

Skinner consideră că filosofía democratică a naturii umane şi a guvernării a avut, cândva, un scop util. „Pentru a-i face pe oameni să se ralieze împotriva tiraniei, a fost nevoie ca individul să fie întărit, să fie învăţat că are drepturi şi se poate autoguverna. A-i da omului de rând o concepţie nouă despre valoarea, demnitatea şi puterea sa de a se mântui, atât în această lume, cât

şi în cea de dincolo, a fost de multe ori singura soluţie a revoluţionarului". (10, p. 53) După părerea lui, această filosofie este acum demodată şi, mai mult, un obstacol „dacă ne împiedică să aplicăm la chestiunile umane ştiinţa despre om" (10, p. 54).

0 reacţie personală

Până aici am încercat să ofer o imagine obiectivă a unora dintre progresele făcute de ştiinţele comportamentale şi o imagine obiectivă a genului de societate care ar putea decurge din aceste progrese. Am însă reacţii personale puternice la genul de lume pe care am descris-o, lume la care Skinner (şi mulţi alţi oameni de ştiinţă, implicit) se aşteaptă şi speră explicit în viitor. După mine, acest gen de lume ar distruge persoana umană aşa cum am ajuns s-o cunosc prin cele mai profunde momente ale psihoterapie!. în astfel de momente, mă aflu în relaţie cu o persoană spontană, liberă în mod responsabil, adică conştientă de libertatea sa de a alege cum va fi şi, de asemenea, conştientă de consecinţele alegerii pe care o face. A crede că, aşa cum susţine Skinner, toate acestea simt o iluzie şi că spontaneitatea, libertatea, responsabilitatea şi alegerea nu există cu adevărat ar fi pentru mine imposibil.

Cred că mi-am jucat rolul în promovarea ştiinţelor comportamentale, folosindu-mi la maximum capacităţile, dar dacă rezultatul eforturilor mele şi ale altora este acela că omul devine un robot, creat şi controlat de o ştiinţă pe care chiar el a construit-o, sunt foarte nefericit. Dacă viaţa bună va însemna în viitor a-i condiţiona astfel pe indivizi, prin controlarea mediului lor şi prin controlarea recompenselor pe care le primesc, aşa încât să fie inexorabil productivi, manieraţi, fericiţi sau mai ştiu eu cum,

526 nu vreau să iau parte la aşa ceva. Pentru mine, aceasta este o pseudoformă a vieţii bune, care include totul, mai puţin ceea ce o face să fie bună.

Şi atunci mă întreb: există vreun defect în logica acestei evoluţii? Există vreo concepţie alternativă cu privire la ceea ce ar putea să însemne pentru individ şi pentru societate ştiinţele comportamentale? Cred că percep un astfel de defect şi că pot concepe o concepţie alternativă. Aş vrea să vi le împărtăşesc pe amândouă.

Obiective şi valori în raport cu ştiinţa

îmi pare că punctul de vedere pe care l-am prezentat se bazează pe o percepţie eronată a relaţiei dintre obiective şi valori şi demersul ştiinţific. Semnificaţia *scopului* unui demers ştiinţific este, cred, foarte mult subestimată. Aş vrea să prezint o teză cu două puncte care, după mine, merită luată în consideraţie. Apoi voi dezvolta sensul celor două puncte.

1. în orice demers ştiinţific – fie că este vorba de ştiinţă „pură" sau de ştiinţă aplicată – există mai întâi alegerea personală subiectivă a scopului sau valorii pe care se percepe că o serveşte respectiva activitate ştiinţifică.

2. Această alegere valorică subiectivă care determină naşterea demersului ştiinţific trebuie să fie întotdeauna exterioară acelui demers şi nu poate ajunge să facă parte din ştiinţa implicată în demersul respectiv.

Să ilustrez prima idee folosind scrierile doctorului Skinner. Când sugerează că sarcina ştiinţelor comportamentale constă în a-l face pe om „productiv", „manierat" etc., este evident că face o alegere. Ar fi putut alege, de exemplu, să-i facă pe oameni su-

puşi, dependenţi şi gregari. Şi totuşi, aşa cum declară într-un alt context, „capacitatea de a alege” a omului, libertatea lui de a-şi selecta traiectoria şi de a iniţia acţiuni – aceste puteri nu există în imaginea ştiinţifică despre om. Aici cred că există contradicţia profundă, paradoxul. Să încerc să explic acest lucru cât de clar pot.

Ştiinţa se întemeiază, desigur, pe premisa că orice comportament este cauzat – că un eveniment anume este urmat de un eveniment-consecinţă. Aşadar, totul este determinat, nimic nu este liber, alegerea este imposibilă. Dar trebuie să ne amintim că însăşi ştiinţa şi fiecare demers ştiinţific, fiecare schimbare a drumului dintr-o cercetare ştiinţifică, fiecare interpretare a semnificaţiei unei descoperiri ştiinţifice şi fiecare decizie cu privire la modul în care va fi aplicată descoperirea se întemeiază pe o alegere personală subiectivă. Prin urmare, ştiinţa în general există în aceeaşi situaţie paradoxală în care există şi doctorul Skinner. O alegere personală, subiectivă făcută de om pune în mişcare resorturile ştiinţei, care ajunge, în timp, să proclame că existenţa alegerii personale subiective este imposibilă. Voi face ulterior câteva comentarii despre acest paradox perpetuu.

Am subliniat faptul că fiecare dintre alegerile care iniţiază sau duc mai departe demersul ştiinţific este o alegere valorică. Omul de ştiinţă investighează un lucru şi nu altul fiindcă simte că prima investigaţie are mai multă valoare pentru el. Alege o anumită metodă pentru studiul pe care-l desfăşoară, şi nu alta, fiindcă o consideră pe prima mai valoroasă. îşi interpretează rezultatele într-un fel şi nu într-altul fiindcă crede că primul mod se află mai aproape de adevăr sau e mai valid – cu alte cuvinte, că se află mai aproape de criteriul dat pe care îl preţuieşte. Iar aceste alegeri valorice nu fac niciodată parte din demersul ştiin-

528 ţific în sine. Alegerile valorice legate de un anumit demers ştiinţific sunt întotdeauna, în mod necesar, exterioare acelui demers.

Vreau să subliniez clar că nu spun că valorile nu se pot număra printre obiectele ştiinţei. Nu este adevărat că ştiinţa se ocupă doar de anumite categorii de „fapte concrete” şi că acele categorii nu includ valori. Situaţia e ceva mai complexă decât atât, după cum va arăta o ilustrare simplă sau două.

Dacă preţuiesc cunoaşterea cititului, scrisului şi socotitului ca obiectiv al educaţiei, metodele ştiinţifice îmi pot oferi informaţii tot mai precise cu privire la modul în care poate fi atins acest obiectiv. Dacă preţuiesc rezolvarea de probleme ca obiectiv al educaţiei, metoda ştiinţifică îmi poate oferi acelaşi fel de ajutor.

Acum, în cazul în care vreau să aflu dacă abilitatea de a rezolva probleme este „mai bună” decât cunoaşterea cititului, scrisului şi socotitului, metoda ştiinţifică poate de asemenea să studieze aceste două valori, dar *numai* – lucru foarte important – numai prin prisma unei alte valori pe care am ales-o subiectiv. Poate că preţuiesc reuşita universitară. Atunci pot stabili ce se asociază mai îndeaproape cu acea valoare: capacitatea de a rezolva probleme, sau cunoaşterea cititului, scrisului şi socotitului. Poate că preţuiesc integrarea personală sau succesul în meserie sau spiritul civic responsabil. Pot afla dacă abilitatea de a rezolva probleme sau cunoaşterea cititului, scrisului şi socotitului este „mai bună” pentru atingerea uneia sau alteia dintre aceste valori. Dar valoarea sau scopul care conferă semnificaţie unui demers ştiinţific anume trebuie să fie mereu exterioară acelui demers.

Cu toate că în aceste prelegeri ne-am preocupat în general de ştiinţele aplicate, afirmaţiile mele par să se aplice în egală măsu-

ră aşa-numitei ştiinţe pure. În ştiinţa pură, alegerea valorică subiectivă, anterioară este de obicei descoperirea adevărului. Dar este o alegere subiectivă, şi ştiinţa nu poate spune niciodată dacă aceasta este cea mai bună alegere, decât în lumina unei alte valori. Geneticienii din Rusia, de exemplu, a trebuit să facă o alegere subiectivă: e mai bine să caute adevărul sau să descopere fapte concrete care sprijină o dogmă guvernamentală? Care alegere este „mai bună”? Putem investiga ştiinţific aceste alternative, dar numai în lumina unei alte valori alese subiectiv. Dacă, spre exemplu, preţuim supravieţuirea unei culturi, atunci putem cerceta, prin metodele ştiinţifice, întrebarea: ce se asociază mai strâns cu supravieţuirea culturală, căutarea adevărului sau sprijinirea dogmelor guvernamentale?

Aşadar, ideea pe care vreau s-o exprim este aceea că orice demers ştiinţific, pur sau aplicat, este întreprins cu un scop sau prin prisma unei valori alese în mod subiectiv de către persoane. Este important ca această alegere să fie făcută explicit, fiindcă valoarea dată care este urmărită nu poate fi testată sau evaluată, confirmată sau infirmată prin demersul ştiinţific căruia îi dă naştere şi semnificaţie. Scopul iniţial sau valoarea iniţială se află întotdeauna, în mod necesar, în afara ariei de cuprindere a efortului ştiinţific pe care-l declanşează.

Aceasta înseamnă, printre altele, că, dacă alegem un anumit obiectiv sau o serie de obiective pentru fiinţele umane şi apoi începem să controlăm, la scară largă, comportamentul uman în scopul de a atinge acele obiective, suntem blocaţi de rigiditatea alegerii noastre iniţiale, fiindcă un atare demers ştiinţific nu se poate transcende pe sine, spre a alege noi obiective. Doar fiinţele umane subiective pot face acest lucru. Astfel, dacă alegem drept obiectiv starea de fericire a fiinţelor umane (ţel ridiculizat

530 pe bună dreptate de Aldous Huxley în *Minunata lume noua)* şi dacă implicăm întreaga societate într-un program ştiinţific încununat de succes, în urma căruia oamenii devin fericiţi, vom fi blocaţi într-o rigiditate colosală, în care nimeni n-ar avea libertatea de a pune acest obiectiv sub semnul întrebării, pentru că operaţiile noastre ştiinţifice nu se pot transcende pe sine pentru a pune la îndoială scopurile care le călăuzesc. Şi, fără a elabora ideea, aş vrea să remarc că rigiditatea colosală, fie că o găsim la dinozauri sau la dictatori, are o istorie foarte proastă în ceea ce priveşte supravieţuirea pe parcursul evoluţiei.

Dacă însă o parte din planul nostru constă în a elibera nişte „planificatori", care nu trebuie să fie fericiţi, care nu simt controlaţi şi care sunt, astfel, liberi să aleagă alte valori, acest lucru are mai multe semnificaţii. înseamnă că scopul pe care ni l-am ales drept obiectiv nu este suficient şi satisfăcător pentru fiinţele umane, ci trebuie completat. înseamnă de asemenea că, dacă e nevoie să se creeze un grup de elită care să fie liber, acest lucru arată foarte clar că cei mulţi sunt doar sclavii – indiferent ce denumire sforăitoare le dăm – celor care aleg obiectivele.

Poate că se crede însă că un demers ştiinţific continuu îşi va crea propriile obiective; că primele rezultate vor modifica direcţiile, iar noile rezultate le vor modifica şi mai mult, astfel încât ştiinţa să-şi creeze cumva propriul scop. Aceasta pare a fi o concepţie împărtăşită implicit de mulţi oameni de ştiinţă. Este cu siguranţă o descriere rezonabilă, dar care ignoră un element al acestei dezvoltări continue – anume faptul că alegerea personală, subiectivă intră în joc în fiecare punct în care se schimbă direcţia. Descoperirile unei ştiinţe, rezultatele unui experiment nu ne spun şi nu ne vor putea spune niciodată ce obiectiv ştiinţific să urmăm în continuare. Chiar şi în ştiinţa cea mai pură, sa-

vântul trebuie să decidă ce înseamnă descoperirile făcute şi trebuie să aleagă subiectiv care nouă etapă va fi cea mai profitabilă în urmărirea obiectivului său. Iar dacă vorbim despre aplicarea cunoaşterii ştiinţifice, e tulburător de limpede că cunoştinţele tot mai bogate despre structura atomului nu conţin nici o alegere necesară cu privire la scopul în care va fi întrebuinţată această cunoaştere. Aceasta este o alegere personală, subiectivă, care trebuie făcută de mulţi indivizi.

Revin astfel la afirmaţia cu care am început această secţiune a observaţiilor mele şi pe care o repet acum cu alte cuvinte. Ştiinţa are semnificaţie ca demers obiectiv, desfăşurat cu un scop ales subiectiv de o persoană sau mai multe. Acest scop şi acea valoare nu pot fi investigate vreodată prin experimentul sau investigaţia ştiinţifică anume cărora le-a dat naştere şi semnificaţie. Ca urmare, orice discuţie despre controlarea fiinţelor umane de către ştiinţele comportamentale trebuie să se preocupe mai întâi, cel mai profund, de scopurile alese subiectiv, pe care intenţionează să le atingă o astfel de aplicaţie a ştiinţei.

Un set alternativ de valori

Dacă raţionamentul pe care l-am prezentat este valid, el ne deschide noi porţi. Dacă privim sincer în faţă faptul că ştiinţa porneşte de la un set de valori alese subiectiv, asta ne dă libertatea să alegem valorile pe care dorim să le urmărim. Nu suntem limitaţi la obiective degradante precum producerea unei stări controlate de fericire, productivitate şi aşa mai departe. Aş vrea să propun o alternativă radical diferită.

Să presupunem că pornim de la un set de scopuri, valori, obiective complet diferite de tipul de obiective de care ne-am

532 ocupat. Să presupunem că facem acest lucru pe faţă, avansându-le ca posibile alegeri valorice, care pot fi acceptate sau respinse. Să presupunem că alegem un set de valori care se axează pe elementele fluide ale procesului, şi nu pe atribute statice. Atunci am putea preţui:

Omul ca proces de devenire; ca proces de a dobândi valoare şi demnitate prin dezvoltarea potenţialelor;

Fiinţa umană individuală ca proces al actualizării sinelui, trecând la experienţe mai provocatoare şi mai îmbogăţitoare;

Procesul prin care individul se adaptează creativ la o lume mereu nouă, în permanentă schimbare;

Procesul prin care cunoaşterea se transcende pe sine, aşa cum, de pildă, teoria relativităţii a trecut dincolo de fizica newtoniană, urmând ca o percepţie nouă s-o transcendă şi pe ea cândva, în viitor.

Dacă alegem valori precum acestea, ne întoarcem spre ştiinţa şi tehnologia comportamentului cu un set foarte diferit de întrebări. Vom vrea să ştim lucruri precum:

Ne poate ajuta ştiinţa să descoperim noi modele de existenţă bogat recompensatoare? Tipuri mai semnificative şi mai satisfăcătoare de relaţii interpersonale?

Este ştiinţa în măsură să ne arate cum poate specia umană să devină un participant mai inteligent la propria evoluţie – în plan fizic, psihic şi social?

Ne poate arăta ştiinţa modalităţi de a elibera capacitatea creatoare a indivizilor, care pare atât de necesară dacă vrem să supravieţuim în această epocă atomică, cu fantastica-i extindere? Doctorul Oppenheimer a arătat (4) că acum cunoaşterea, care se dubla pe parcursul unor milenii sau secole, se dublează pe parcursul unei generaţii sau al unui deceniu. Se pare că va

trebui să descoperim modurile supreme de eliberare a creativităţii dacă vrem să fim în stare să ne adaptăm eficient.

Pe scurt, poate ştiinţa să descopere metode prin care omul să devină cu mai multă uşurinţă un proces aflat în continuă dezvoltare şi transcendere de sine prin comportamentul, gândirea, cunoştinţele sale? Poate ştiinţa să prezică şi să descătuşeze o libertate practic „imprevizibilă”?

Una dintre virtuţile ştiinţei ca metodă constă în faptul că este la fel de capabilă să propună şi să atingă obiective şi scopuri de acest fel, pe cât este şi să slujească valori statice precum starea de a fi bine informat, fericit, supus. Mai mult, avem unele dovezi în această privinţă.

Un mic exemplu

Sper să fiu iertat dacă demonstrez unele dintre posibilităţile existente în această privinţă făcând apel la psihoterapie, domeniul pe care-l cunosc cel mai bine.

Aşa cum au arătat Meerloo (2) şi alţii, psihoterapia poate fi una dintre cele mai subtile instrumente de controlare a unei persoane de către alta. Terapeutul poate să-i modeleze subtil pe indivizi după propriul model. Poate determina un individ să devină supus şi conformist. Când anumite principii terapeutice sunt folosite în manieră extremă, numim procesul „spălare a creierului” – un exemplu de dezintegrare a personalităţii şi de remodelare a persoanei potrivit dorinţelor individului controlator. Aşa că principiile terapiei pot fi întrebuinţate drept mijloc extrem de eficient de control din exterior al personalităţii şi al comportamentului uman. Mai poate fi psihoterapia şi altceva?

534 în această privinţă, constat că evoluţiile din psihoterapia centrată pe client (8) sugerează în mod incitant ce poate face o ştiinţă a comportamentului pentru a atinge genul de valori pe care le-am descris. Lăsând la o parte faptul că este o orientare întru câtva nouă în psihoterapie, această evoluţie are implicaţii importante cu privire la legătura dintre o ştiinţă a comportamentului şi controlarea conduitei umane. Să descriu experienţele noastre, aşa cum se raportează ele la aspectele discuţiei de faţă, în terapia centrată pe client suntem profund implicaţi în anticiparea şi influenţarea comportamentului. Ca terapeuţi, instituim anumite condiţii atitudinale, iar clientul are relativ puţine de spus cu privire la crearea acelor condiţii. Foarte pe scurt, am constatat că terapeutul are cea mai mare eficienţă dacă: (a) este autentic, integrat, real în mod transparent în relaţie; (b) îl acceptă pe client ca persoană distinctă, diferită şi acceptă fiecare aspect fluctuant al clientului atunci când este exprimat; şi (c) are o înţelegere empatică, sensibilă, văzând lumea clientului prin ochii acestuia. Cercetările ne permit să facem predicţia că, dacă simt instituite sau create aceste condiţii atitudinale, vor apărea anumite consecinţe comportamentale. Formulând lucrurile astfel, pare că am revenit la rutina familiară a capacităţii de a prezice comportamentul şi, astfel, de a-l controla. Dar tocmai aici există o mare diferenţă.

Condiţiile pe care am ales să le creăm prezic consecinţe comportamentale precum acestea: clientul va deveni mai autonom, mai puţin rigid, mai deschis faţă de dovezile pe care i le oferă simţurile, mai organizat şi integrat, mai asemănător cu idealul pe care şi l-a ales. Altfel spus, am creat, prin control exercitat din exterior, condiţii despre care facem predicţia că vor fi urmate de controlul din interior al individului, în încercarea de a atinge

obiective alese intern. Am creat condiţiile care duc la predicţia unor diferite clase de conduite – comportamente autonome, sensibile la realităţi interne şi externe, adaptabilitate flexibilă – care simt, prin însăşi natura lor, *imprevizibile* în ceea ce priveşte caracteristicile lor specifice. Condiţiile pe care le-am creat duc la predicţia unui comportament care este, în esenţă, „liber". Cercetările noastre recente (9) arată că predicţiile noastre simt confirmate într-o măsură semnificativă, iar devotamentul nostru faţă de metoda ştiinţifică ne face să credem că pot fi concepute moduri mai eficiente de a atinge aceste obiective.

Există în alte domenii – industrie, educaţie, dinamică de grup – cercetări care par să ne sprijine descoperirile. Cred că se poate afirma în mod conservator că s-au făcut progrese ştiinţifice în identificarea la nivelul unei relaţii interpersonale a acelor condiţii care, dacă există la B, sunt urmate la A de mai multă maturitate în comportament, mai puţină dependenţă de alţii, o creştere a expresivităţii ca persoană, o creştere a variabilităţii, flexibilităţii şi eficienţei adaptării, o creştere a responsabilităţii proprii şi a autonomiei. Şi, în contrast cu îngrijorarea exprimată de unii, nu considerăm că comportamentul adaptabil, creativ ce rezultă dintr-o atare variabilitate autonomă a exprimării ar fi prea haotic sau prea fluid. Individul deschis faţă de propria experienţă şi autonom este armonios, nu haotic, ingenios, nu aleator, întrucât îşi ordonează în mod imaginativ reacţiile în direcţia atingerii propriilor scopuri. Acţiunile sale creatoare sunt un accident haotic tot atât de mult cât a fost elaborarea de către Einstein a teoriei relativităţii.

Astfel, ne găsim în acord fundamental cu afirmaţia lui John Dewey: „Ştiinţa şi-a croit drumul descătuşând, nu reprimând la indivizi elementele variaţiei, invenţiei şi inovaţiei, ale creaţiei

536 noi” (7, p. 359). Am ajuns să credem că progresul în viaţa personală şi în existenţa de grup se face în acelaşi mod, descătuşând variaţia, libertatea, creativitatea.

O posibilă concepţie privind controlarea comportamentului uman

Este clar că punctul de vedere pe care îl exprim se află în contrast puternic cu concepţia obişnuită, menţionată anterior, despre legătura dintre ştiinţele comportamentale şi controlarea comportamentului uman. Pentru a face şi mai făţiş acest contrast, voi prezenta această posibilitate într-o formă paralelă cu etapele pe care le-am descris anterior.

1. Avem putinţa de a alege să preţuim omul ca proces de devenire îndreptat spre actualizarea sinelui; să preţuim creativitatea şi procesul prin care cunoaşterea se transcende pe sine.

2. Putem trece la a descoperi, cu ajutorul metodelor ştiinţei, condiţiile care precedă în mod necesar aceste procese şi să descoperim, prin experimente continue, căi mai bune de a îndeplini aceste obiective.

3. Indivizii sau grupurile pot să creeze aceste condiţii, cu un minimum de putere sau control. Conform cunoştinţelor din prezent, singura autoritate necesară este autoritatea de a imprima relaţiilor interpersonale anumite calităţi.

4. Cunoştinţele actuale sugerează că, expus acestor condiţii, individul devine mai responsabil de sine, face progrese în direcţia actualizării sinelui, devine mai flexibil, mai unic şi variat, mai capabil de adaptare creativă.

5. Astfel, alegerea iniţială ar constitui debutul unui sistem sau subsistem social în care valorile, cunoaşterea, capacităţile

adaptative şi chiar conceptul de ştiinţă s-ar afla în permanentă schimbare şi transcenderé de sine. Accentul s-ar pune pe om ca proces al devenirii.

Este clar, cred, că o concepţie precum cea pe care am descris-o nu duce la nici o utopie definibilă. Ar fi imposibil să se facă predicţii asupra deznodământului ei final. Ea presupune o dezvoltare pas cu pas, bazată pe alegerea subiectivă continuă a scopurilor, care simt concretizate prin intermediul ştiinţelor comportamentale. Ea merge în direcţia „societăţii deschise", aşa cum a definit Popper (6) acest termen, în care indivizii poartă responsabilitatea deciziilor personale. Se află la polul opus al conceptului său de societate închisă, *Walden Two* fiind un exemplu de societate de acest fel.

Sper că se vede la fel de clar că accentul cade în întregime asupra procesului, nu asupra unor stări de a fi finite. Sugerez că, alegând să preţuim anumite elemente calitative ale procesului devenirii, putem găsi o cale spre societatea deschisă.

Alegerea

Nădăjduiesc că am ajutat la clarificarea gamei de alegeri care vor sta în faţa noastră şi a copiilor noştri în ceea ce priveşte ştiinţele comportamentale. Putem alege să ne folosim cunoştinţele tot mai bogate ca să înrobim oamenii în moduri la care nici n-am visat înainte, depersonalizându-i, controlându-i prin mijloace atât de atent alese, încât poate că ei nu vor deveni conştienţi niciodată că şi-au pierdut însuşirea de persoană. Putem alege să ne folosim cunoştinţele ştiinţifice ca să-i facem pe oameni să fie neapărat fericiţi, manieraţi şi productivi, aşa cum propune doctorul Skinner. Dacă vrem, putem alege să-i facem supuşi, con-

538 formişti, docili. Sau, la celălalt capăt al spectrului alegerilor, putem alege să folosim ştiinţele comportamentale în maniere care vor elibera în loc să controleze; care vor determina variabilitate constructivă, nu conformism; care vor dezvolta creativitatea, nu mulţumirea; care vor facilita la fiecare individ procesul independent al devenirii; care vor ajuta indivizii, grupurile şi chiar şi conceptul de ştiinţă să ajungă la transcenderé de sine, găsind moduri noi, adaptative de a se raporta la viaţă şi la problemele sale. Alegerea ne aparţine şi, dat fiind faptul că specia umană este aşa cum este, probabil că vom bâjbâi, făcând uneori alegeri valorice aproape dezastruoase, iar alteori alegeri extrem de constructive.

Dacă alegem să ne utilizăm cunoaşterea ştiinţifică pentru a elibera oameni, acest lucru ne va cere să trăim deschis şi fără ocolişuri alături de marele paradox al ştiinţelor comportamentale. Vom recunoaşte că, atunci când îl examinăm ştiinţific, comportamentul este cu siguranţă înţeles cel mai bine ca fiind determinat de o cauză anterioară. Acesta este marele adevăr al ştiinţei. Dar alegerea personală responsabilă, care este cel mai important element al calităţii de persoană, care constituie experienţa centrală a psihoterapie!, care există anterior oricărui demers ştiinţific, este un fapt la fel de însemnat al vieţii noastre. Va trebui să trăim înţelegând că a nega realitatea experienţei alegerii personale responsabile este un lucru la fel de minimalizator, la fel de obtuz ca negarea posibilităţii unei ştiinţe a comportamentului. Faptul că aceste două elemente importante ale experienţei noastre par a fi contradictorii are, poate, aceeaşi semnificaţie ca şi contradicţia între teoria undei şi teoria corpusculului cu privire la lumină – se poate dovedi că ambele sunt adevărate, chiar dacă sunt incompatibile. Nu ne putem nega în mod

profitabil viaţa subiectivă, după cum nu putem nega nici descrierea obiectivă a acelei vieţi.

Aşadar, în concluzie, susţin că ştiinţa nu poate lua fiinţă în lipsa alegerii personale a valorilor la care dorim să ajungem. Iar valorile pe care alegem să le punem în practică se vor afla veşnic în afara ştiinţei care le pune în practică; obiectivele pe care le selectăm, scopurile pe care dorim să le atingem trebuie să se afle mereu în afara ştiinţei prin care ajungem la ele. Pentru mine, acest lucru are o semnificaţie încurajatoare: persoana umană, cu capacitatea sa subiectivă de a alege, poate exista şi va exista întotdeauna separat de oricare dintre demersurile sale ştiinţifice şi anterior acestora. Cu excepţia situaţiei în care alegem, ca indivizi şi ca grupuri, să renunţăm la capacitatea noastră de a alege subiectiv, vom rămâne mereu persoane libere, nu simpli pioni ai unei ştiinţe comportamentale create chiar de noi.

Trimiteri bibliografice

1. Huxley, A. *Brave New World.* New York Londra: Harper and Bros., 1946.

2. Meerloo, J. A.M. *Medication* into submission: the danger of therapeutic coercion. *J. Nerv. Ment. Dis.,* 1955,*122,*353-360.

3. Niebuhr, R. *The Self and the Drama of History.* New York: Scribner, 1955.

4. Oppenheimer, R. Science and our times. *Roosevelt University Occasional Papers.* 1956,2, Chicago, Illinois.

5. Orwell G. *1984.* New York: Harcourt, Brace, 1949; New American Library, 1953.

6. Popper, K.R. *The Open Society and Its Enemies.* Londra: Routledge and Kegan Paul, 1945.

7. Ratner, J. (coord.) *Intelligence în the Modern World: John Dewey's Philosophy.* New York: Modern Library, 1939.

8. Rogers, C.R. *Client-Centered Therapy.* Boston: Houghton Mifflin, 1951.

9. Rogers, C.R. *pi* Rosalind Dymond (coord.). *Psychotherapy and Personality Change.* University of Chicago Press, 1954.

10. Skinner, B.F. Freedom and the control of men. *Amer. Scholar,* iarna, 1955-56, 25,47-65.

11. Skinner, B.F. *Science and Human Behavior.* New York: Macmillan, 1953. Citate rep roduse cu permisiunea The Macmillan Co.

12. Skinner, B.F. *Walden Two.* New York: Macmillan 1948. Citate reproduse cu permisiunea The Macmillan Co.

13. Whyte, W.H. *The Organization Man.* New York: Simon & Schuster, 1956.

Anexă

Bibliografie cronologică

Scrierile publicate ale lui Carl R. Rogers între 1930 şi *1960, inclusiv*

1930

împreună cu C.W. Carson. Intelligence as a factor în camping activities. *Camping Magazine,* 1930, *3* (3), 8-11.

1931

Measuring Personality Adjustment în Children Nine to Thirteen. New York: Teachers College, Universitatea Columbia, Biroul Publicaţii, 1931,107 pp.

A Test of Personality Adjustment. New York: Association Press, 1931.

împreună cu M.E. Rappaport. We pay for the Smiths. *Survey Graphic,* 1931,*19,* 508 şi urm.

1933

A good foster home: Its achievements and limitations. *Mental Hygiene,* 1933,17,21-40. Publicată şi în F. Lowry (coord.), *Reading în Social Case Work.* Columbia University Press, 1939, 417-436.

1936

Social workers and legislation. *Quarterly Bulletin New York State Conference on Social Work,* 7 (3), 1936, 3-9.

1937

Three surveys of treatment measures used with children. *Amer. J. Orthopsychiat.,* 1937, 7,48-57.

The clinical psychologist's approach to personality problems. *The Family,* 1937,*18,* 233-243.

1938

A diagnostic study of Rochester youth. N.Y. *State Conference on Social Work.* Syracuse: 1938, 48-54.

1939

The Clinical Treatment of the Problem Child. Boston: Houghton Mifflin, 1939, 393 pp.

Needed emphases în the training of clinical psychologists. *J. Consult. Psychol.,* 1939, 3,141-143.

Authority and case work – are they compatible? *Quarterly bulletin, N.Y. State Conference on Social Work.* Albany: 1939,16-24.

1940

The process of therapy. *J. Consult. Psychol.,* 1940, 4,161-164.

1941

Psychology în clinical practice. în J.S. *Gray* (coord.), *Psychology în use.* New York: American Book Company, 1941,114-167.

împreună cu C.C. Bennett. Predicting the outcomes of treatment. *Amer. J. Orthopsychiat.,* 1941,*11,*210-221.

împreună cu C.C. Bennett. The clinical significance of pro- 543 blem syndromes. *Amer. J. Orthopsychiat.,* 1941,*11,* 222-229.

1942

The psychologist's contribution to parent, child, and community problems. *J. Consult. Psychol.,* 1942, 6, 8-18.

A study of mental health problems în three representative ele-

mentary schools. în T.C. Holy *et al., A Study of Health and Physical Education în Columbus Public Schools.* Universitatea Ohio, Biroul pentru monografii de cercetare în educaţie, nr. 25,1942,130-161.

Mental health problems în three elementary schools. *Educ. Research Bulletin,* 1942,21, 69-79.

The use of electrically recorded interviews în improving psychotherapeutic techniques. *Amer. J. Orthopsychiat.,* 1942, 12, 429-434.

Counseling and Psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin, 1942, 450 pp. Tradusă în japoneză şi publicată de Sogensha Press, Tokio, 1951.

1943

Therapy în guidance clinics. *J. Abnorm. Soc. Psychol.,* 1943,*38,* 284-289. Publicată şi în R. Watson (coord.), *Readings în Clinical Psychology.* New York: Harper and Bros., 1949,519-527.

1944

Adjustment after Combat. Şcoala flexibilă de artilerie a forţelor aeriene ale armatei, Fort Myers, Florida. Publicaţie cu acces restricţionat, 1944, 90 pp.

The development of insight în a counseling relationship. *J. Consult. Psychol.,* 1944, *8,* 331-341. Publicată şi în A.H.
544 Brayfield (coord.), *Readings on Modern Methods of Counseling.* New York: Appleton-Century-Crofts, 1950, 119-132.

The psychological adjustments of discharged service personnel. *Psych. Bulletin,* 1944, 689-696.

1945

The nondirective method as a technique for social research. *Amer. J. Sociology,* 1945, *50,* 279-283.

Counseling. *Review of Educ. Research,* 1945,*15,*155-163.

Dealing with individuals în USO. *USO Program Services Bulletin,* 1945.

A counseling viewpoint for the USO worker. *USO Program Services Bulletin,* 1945.

împreună cu V.M. Axline. A teacher-therapist deals with a handicapped child. *J. Abnorm. Soc. Psychol.,* 1945, *40,*119-142.

împreună cu R. Dicks şi S.B. Wortis. Current trends în counseling, a symposium. *Marriage and Family Living,* 7 (4), 1945.

1946

Psychometric tests and client-centered counseling. *Educ. Psychol. Measmt.,* 1946, *6,*139-144.

Significant aspects of client-centered therapy. *Amer. Psychologist,* 1946,*1,*415-422. Tradusă în spaniolă şi publicată în *Rev. Psi- col. Gen. Api.,* Madrid, 1949, 4, 215-237.

Recent research în nondirective therapy and its implications. *Amer. J. Orthopsychiat.,* 1946,*16,* 581-588.

împreună cu G.A. Muench. Counseling of emotional blocking în an aviator. *J. Abnorm. Soc. Psychol.,* 1946, *41,* 207-216.

împreună cu J.L. Wallen. *Counseling with Returned Servicemen.* New York: McGraw-Hill, 1946,159 pp.

1947

Current trends în psychotherapy. în W. Dennis (coord.), *Current Trends în Psychology,* University of Pittsburg Press, 1947,109-137.

Some observations on the organization of personality. *Amer. Psychologist,* 1947, 2,358-368. Publicată şi în A. Kuenzli (coord.), *The Phenomenological Problem.* New York: Harper and Bros., 1959, 49-75.

The case of Mary Jane Tilden. în W.U. Snyder (coord.), *Casebook of Nondirective Counseling.* Boston: Houghton Mifflin, 1947, 129-203.

1948

Research în psychotherapy: Round Table, 1947. *Amer. J. Ort- hopsychiat.,* 1948,*18,*96-100.

Dealing with social tensions: A presentation of client-centered counseling as a means of handling interpersonal conflict. New York: Hinds, Hayden and Eldredge Inc., 1948, 30 pp. Publicată şi în *Pastoral Psychology,* 1952, *3* (28), 14-20; *3 (29),* 37-44.

Some implications of client-centered counseling for college personnel work. *Educ. Psychol. Measmt.,* 1948,*8,*540-549. Publicată şi în *College and University,* 1948, şi în *Registrar's Journal,* 1948.

împreună cu B.L. Kell şi Helen McNeil. The role of self-understanding în the prediction of behavior. *J. Consult. Psychol.,* 1948,*12,*174-186.

1949

The attitude and orientation of the counselor în client-centered therapy. *J. Consult. Psychol.,* 1949,*13,* 82-94.

A coordinated research în psychotherapy: Anon-objective introduction. *J. Consult. Psychol.,* 1949,*13,*149-153.

Significance of the self-regarding attitudes and perceptions, în M.L. Reymert (coord.), *Feelings and*

1950

Emotions. New York: McGraw-Hill, 1950, 374-382. Publicată şi în Gorlow, L. şi W. Kartkovsky (coord.), *Readings în the Psychology of Adjustment.* New York: McGraw-Hill, 1959.

A current formulation of client-centered therapy. *Social Service Review,* 1950, 24,442-450.

What is to be our basic professional relationship? *Annals of Allergy,* 1950,*8,*234-239. Publicată şi în M.H. Krout (coord.), *Psychology, Psychiatry, and the Public Interest.* University of Minnesota Press, 1956,135-145.

împreună cu R. Becker. A basic orientation for counseling. *Pastoral Psychology,* 1950,*1* (1), 26-34.

împreună cu D.G. Marquis şi E.R. Hilgard. ABEPP policies and procedures. *Amer. Psychologist, 5,*1950,407-408.

1951

Where are we going în clinical psychology? *J. Consult. Psychol,* 1951,*15,*171-177.

Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory. Boston: Houghton Mifflin, 1951,560 pp. Tradusă şi în japoneză şi publicată de Iwasaki Shoten Press, 1955.

Perceptual reorganization în client-centered therapy. în R.R. Blake şi G.V. Ramsey (coord.), *Perception: An Approach to Personality.* New York: Ronald Press, 1951, 307-327.

Client-centered therapy: A helping process. *The University of Chicago Round Table,* 1951, *698,* 12-21.

Studies în client-centered psychotherapy III: The case of Mrs. Oak – a research analysis. *Psychol. Serv. Center J.,* 1951, 3,

47-165. Publicată şi în C.R. Rogers şi Rosalind E Dymond (coord.), *Psychotherapy and Personality Change.* University of Chicago Press, 1954,259-348.

Through the eyes of a client. *Pastoral Psychology,* 2 (16), 32-40; (17) 45-50; (18) 26-32.1951.

împreună cu T. Gordon, D.L. Grummon şi J. Seeman. Studies în client-centered psychotherapy 1: Developing a program of research în psychotherapy. *Psychol. Serv. Center J.,* 1951,3, 3-28. Publicată şi în C.R. Rogers şi Rosalind F. Dymond (coord.), *Psychotherapy and Personality Change.* University of Chicago Press, 1954,12-34.

1952

Communication: Its blocking and facilitation. *Northwestern University Information,* 1952, 20, 9-15. Retipărită în *ETC,* 1952, *9,* 83-88; în *Harvard Bus. Rev.,* 1952,*30,*46-50; în *Human Relations for Management,* E.C. Bursk (coord.). New York: Harper and Bros., 1956,150-158. Traducere în franceză în *Hommes et Techniques,* 1959.

A personal formulation of client-centered therapy. *Marriage and Family Living,* 1952,*14,* 341-361. Publicată şi în C.E. Vincent (coord.), *Readings în Marriage Counseling.* New York: T.Y. Cromwell Co., 1957, 392-423.

Client-centered psychotherapy. *Scientific American,* 1952,*187,*66-74. împreună cu R.H. Segel. *Client-centered Therapy: Parts I and II,* peliculă cinematografică de 16 mm cu sunet. State College, Pa.: Arhiva psihologică de film, 1952.

1953

Some directions and end points în therapy. în O.H. Mowrer (coord.), *Psychotherapy: Theory and Research.* New York: Ronald Press, 1953,44-68.

548 A research program în client-centered therapy. *Res. Publ. Ass. Nerv. Ment. Dis.,* 1953, *31,*106-113.

The interest în the practice of psychotherapy. *Amer. Psychologist,* 1953, *8,*48-50.

împreună cu G.W. Brooks, R.S. Driver, W.V. Merrihue, P. Prigors şi A.J. Rinella. Removing the obstacles to good employee communications. *Management Records, 15* (1), 1953, 9-11, 32-40.

1954

Becoming a person. Seria de prelegeri Nellie Heldt la Colegiul Oberlin: Oberlin Printing Co., 1954, 46 pp. Retipărită de Fundaţia Hogg pentru Igienă Mintală, Universitatea Texas, 1956, şi în *Pastoral Psychology,* 1956, 7 (61), 9-13, şi 1956, 7 (62), 16-26. Publicată şi în S. Doniger (coord.), *Healing, Human and Divine.* New York: Association Press, 1957, 57-67.

Towards a theory of creativity. *ETC: A Review of General Semantics,* 1954, *11,* 249-260. Publicată şi în H. Anderson (coord.), *Creativity and Its Cultivation.* New York: Harper and Bros., 69-82.

The case of Mr. Bebb: The analysis of a failure case. în C.R. Rogers şi Rosalind F. Dymond (coord.), *Psychotherapy and Personality Change.* University of Chicago Press, 1954, 215-237.

An overview of the research and some questions for the future. În C.R. Rogers şi Rosalind F. Dymond (coord.), *Psychotherapy and Personality Change.* University of Chicago Press, 1954,413-434.

împreună cu Rosalind F. Dymond (coord.), *Psychotherapy and Personality Change.* University of Chicago Press, 1954,447 pp.

1955

A personal view of some issues facing psychologists.

Amer. Psychologist, 1955, *10,* 247-249.

Personality change în psychotherapy. *The International Journal of Social Psychiatry,* 1955,*1,*31-41.

Persons or science? A philosophical question. *Amer. Psychologist,* 1955,*10,267-278.* Publicată *şi în Pastoral Psychology,* 1959,*10* (nr. 92, 93).

împreună cu R.H. Segel. *Psychotherapy Begins: The Case of Mr. Lin.* Peliculă cinematografică de 16 mm cu sunet. State College, Pa.: Arhiva psihologică de film, 1955.

împreună cu R.H. Segel. *Psychotherapy în Process: The Case of Miss Mun.* Peliculă cinematografică de 16 mm cu sunet. State College, Pa.: Arhiva psihologică de film, 1955.

1956

Implications of recent advances în the prediction and control of behavior. *Teachers College Record,* 1956, *57,* 316-322. Publicată şi în E.L. Hartley şi R.E. Hartley (coord.), *Outside Readings în Psychology.* New York: T.Y. Crowell Co., 1957, 3-10. Publicată şi în R.S. Daniel (coord.), *Contemporary Readings în General Psychology.* Boston: Houghton Mifflin, 1960.

Client-centered therapy: A current view. în F. Fromm-Reichmann şi J.L. Moreno (coord.), *Progress în Psychotherapy.* New York: Grime & Stratton, 1956,199-209.

Recenzie a lucrării lui Reinhold Niebuhr, *The Self and the Dramas of History, Chicago Theological Seminary Register,* 1956, 46, 13-14. Publicată şi în *Pastoral Psychology,* 1958, *9,* nr. 85,15-17.

A counseling approach to human problems. în C.E. Moustakas (coord.), *The Self.* New York: Harper and Bros., 1956,195-211.

Intellectualized psychotherapy. Recenzie a lucrării lui George Kelly, *The Psychology of Personal Constructs, Contemporary Psychology, 1,* 1956, 357-358.

550 Some issues concerning the control of human behavior. (Discuţie publică cu B.F. Skinner) *Science,* noiembrie 1956, 124, nr. 3231,1057-1066. Publicată şi în L. Gorlow şi W. Katkovsky (coord.), *Readings în the Psychology of Adjustment.* New York: McGraw-Hill, 1959, 500-522.

împreună cu EJ. Shoben, O.H. Mowrer, G.A. Kimble şi J.G. Miller. Behavior theories and a counseling case. J. *Counseling Psychol.,* 1956, 3,107-124.

1957

The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *J. Consult. Psychol., 21,*1957, 95-103. Traducere în franceză în *Hommes et Techniques,* 1959.

Personal thoughts on teaching and learning. *Merrill-Palmer Quarterly,* vara 1957,3,241-243. Publicată şi în *Improving College and University Teaching, 6,*1958,4-5.

A note on the nature of man. *J. Counseling Psychol.,* 1957, *4,* 199-203. Publicată şi în *Pastoral Psychology,* 1960,*11,* nr. 104,23-26.

Training individuals to engage în the therapeutic process. în

C. R. Strother (coord.), *Psychology and Mental Health.* Washington,

D. C.: Amer. Psychological Assn., 1957, 76-92.

A therapist's view of the good life. *The Humanist, 17,*1957,291-300.

A process conception of psychotherapy. *American Psychologist,* 1958,13,142-149.

The characteristics of a helping relationship. *Personnel and Guidance Journal,* 1958,37, 6-16.

1959

A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships as developed în the client-centered framework. în S. Koch (coord.),

Psychology: A Study of a Science, vol. ID, *Formulations of the Person and the Social Context.* New York: McGraw-Hill, 1959,184-256.

Significant learning: În therapy and în education. *Educational Leadership,* 1959,*16,* 232-242.

A tentative scale for the measurement of process în psychotherapy. în E. Rubinstein (coord.), *Research în Psychotherapy.* Washington, D.C.: Amer. Psychological Assn., 1959, 96-107.

The essence of psychotherapy: A client-centered view. *Annals of Psychotherapy,* 1959,*1,* 51-57.

The way to do is to be. Recenzie a lucrării lui Rollo May *et al., Existence: A New Dimension în Psychiatry and Psychology,* în *Contemporary Psychology,* 1959, *4,*196-198.

Comentarii asupra cazurilor din S. Standal şi R. Corsini (coord.), *Critical Incidents în Psychotherapy.* New York: Prentice-Hall, 1959.

Lessons I have learned în counseling with individuals. în WE. Dugan (coord.), *Modern School Practices Series* 3, *Counseling Points of View.* University of Minnesota Press, 1959,14-26.

împreună cu G. Marian Kinget. *Psychotherapie en Menselyke Verhoudingen.* Utrecht: Uitgeverij Het Spectrum, 1959,14-26.

împreună cu M. Lewis şi J. Shlien. Two cases of time-limited client-centered psychotherapy. în A. Burton (coord.), *Case Studies of Counseling and Psychotherapy.* Prentice-Hall, 1959,309-352.

1960

Psychotherapy: The Counselor, and Psychotherapy: The Client. Peliculă cinematografică de 16 mm cu sunet. Distribuită de Biroul de materiale audiovizuale auxiliare, Universitatea Wisconsin, 1960.

Significant trends în the client-centered orientation. în D. Brower şi L.E. Abt (coord.), *Progress în Clinical Psychology,* vol. IV. New York: Grime & Stratton, 1960, 85-99.

împreună cu A. Walker şi R. Rablen. Development of a scale to measure process changes în psychotherapy. *J. Clinical Psychol.,* 1960,*16,* 79-85.

1961 (până la 1 mai)

Two divergent trends. în Rollo May (coord.), *Existential Psychology.* New York: Random House, 1961, 85-93.

The process equation of psychotherapy. *Amer. J. Psychotherapy,* 1961,*15,* 27-45.

A theory of psychotherapy with schizophrenics and a proposal for its empirical investigation. în J.G. Dawson, H.K. Stone şi N.P. Dellis (coord.), *Psychotherapy with Schizophrenics.* Baton Rouge: Louisiana State University Press, 1961,3-19.

în curs de apariţie

Toward becoming a fully functioning person. în A.W. Combs (coord.), *1962 Yearbook,* Societatea americană pentru dezvoltarea curriculei şcolare. (în curs de apariţie.)

Recunoaşterea drepturilor

Capitolul 1, „This is Me”, copyright (c) aparţinând lui Carl R. Rogers.

Capitolul 2, „Some Hypotheses Regarding the Facilitation of Personal Growth”, copyright 1954 aparţinând Comitetului de curatori ai Colegiului Oberlin. Publicat în broşura „Becoming a person”.

Capitolul 3, „The Characteristics of a Helping Relationship”, copyright 1958 aparţinând *Personnel and Guidance Journal.* Publicat sub titlul „Characteristics of a helping relationship”, 1958, 37,6-16.

Capitolul 4, „What We Know About Psychotherapy – Objectively and Subjectively”, copyright (c) aparţinând lui Carl R. Rogers.

Capitolul 5, „Some of the Directions Evident în Therapy”, copyright 1953 aparţinând Ronald Press. Publicat ca şi capitolul 2, „Some directions and end points în therapy”, în O.H. Mowrer (coord.), *Psychotherapy: Theory and Research,* pp. 44-68.

Capitolul 6, „What It Means to Become a Person”, copyright 1954 aparţinând Comitetului de curatori ai Colegiului Oberlin. Publicat în broşura „Becoming a person”.

Capitolul 7, „A Process Conception of Psychotherapy”, copyright 1958 aparţinând American Psychological Association, Inc. Publicat cu acelaşi titlu în *American Psychologist,* vol. *13,*142-149.

Capitolul 8, „To Be That Self Which One Truly Is: A Therapist's View of Personal Goals”, copyright 1960 aparţinând Pen-

* Un exemplu din propria-mi experienţă este de ajuns. în 1941, o cercetare efectuată sub supervizarea mea a arătat că predicţiile privind adaptarea viitoare a adolescenţilor delincvenţi pot fi făcute cel mai bine prin măsurarea înţelegerii de sine şi a acceptării de sine realiste a acestora. Instrumentul era rudimentar, dar constituia un mijloc de predicţie mai bun decât mediul familial, capacităţile ereditare, mediul social şi alte aspecte similare. La acea vreme pur şi simplu nu eram pregătit să dau crezare unei astfel de constatări, deoarece nutream, la fel ca majoritatea psihologilor, convingerea că factorii precum climatul afectiv din familie şi influenţa grupului de egali sunt adevăraţii factori determinanţi ai de- lincvenţei sau lipsei de delincvenţăîn viitor. Abia treptat, pe măsură ce experienţa mea cu psihoterapia a continuat şi s-a adâncit, am putut să acord o încredere provizorie rezultatelor acestui studiu şi ale unuia ulterior (1944) care l-a confirmat. (Pentru un raport asupra acestor două studii, vezi „The role of self-understandingin the prediction of behavior”, de C.R. Rogers, B.L. Kell şi H. McNeil,). Consult. Psychol., 12,1948, pp. 174-186.